



Ausgabe 11/Juni 2010

Juni 2010



In dieser Ausgabe finden Sie:

- Wiedereröffnung ORIGIN
- BV Frau Votava berichtet
- Fair Play
- Die Hausverwaltung informiert
- Geschichte des Kabelwerks
- Dr. Heissenberger
- KIWI-Kindergarten
- Kabelwerk - eine Wohlfühlgeschichte
- Verkehrsinformationen
- Sammel-Pilotversuch - Änderungen
- Fitnessangebote
- ... und vieles mehr.....

*Wir wünschen allen
Bewohnerinnen und
Bewohnern
einen erholsamen
Sommer!*

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum



Liebe BewohnerInnen des >kabelwerk<!

Meidling verfügt über eine ganze Reihe schöner und hinsichtlich seiner Nutzungsmöglichkeiten bestens ausgestatteter Parkanlagen und Erholungsflächen, die auch gerne und reichlich aufgesucht und von Kindern und Jugendlichen bespielt werden.

Hiebei soll und darf aber nicht verschwiegen werden, dass es bei aller Idylle, bei der Benutzung von Parkanlagen auch zu Konfliktsituationen kommen kann.

Diese können einerseits zwischen den ParkbesucherInnen untereinander, aber auch zwischen den ParkbenutzerInnen und der benachbarten Bevölkerung entstehen. Letzteres vor allem dann, wenn die Parkbenutzung in den Abendstunden erfolgt und von beträchtlichem Lärm begleitet ist.

Zur Förderung eines respekt- und rücksichtsvolleren Zusammenlebens aller Betroffenen, sowie zur Sensibilisierung der ParkbenutzerInnen für die Bedürfnisse der AnrainerInnen und umgekehrt, ist das Projekt „Fair-Play“ ins Leben gerufen worden. Aufgaben der ProjektmitarbeiterInnen sind in erster Linie die Förderung der Kommunikation, sowie auch das, was man, um ein moderneres Wort zu gebrauchen, Konfliktmanagement nennt, wobei stets der präventive Aspekt im Vordergrund steht.

Dabei werden 2 MitarbeiterInnen an 5 Abenden pro Woche, bedarfsorientiert zwischen 17:00 und 24:00 Uhr in verschiedenen Meidlinger Parkanlagen, vor allem aber auch im Kabelwerkpark unterwegs sein und falls erforderlich bewusstseinsbildend auf die ParknutzerInnen einwirken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen einen schönen Sommer und erholsame Urlaubstage.

Ihre Bezirksvorsteherin
Gabriele Votava

„Fair-Play“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das >kabelwerk< immer weiter zu verbessern und dem Slogan „ein Stück lebenswerte Stadt“ gerecht zu werden, ist ein Ziel, an dem Ihr >kabelwerk< Team unermüdlich arbeitet.

Die Sommerzeit führt dazu, dass es immer wieder zu Lärmbelästigungen spät nachts durch übermüdete Passanten auf den öffentlichen Flächen im >kabelwerk< und nebenan im Park kommt. Auch wir wollen an alle appellieren, Rücksicht zu nehmen und sich so zu verhalten, wie man es sich auch von anderen erwartet.

Tolle Unterstützung erhalten wir dabei durch die Stadt Wien und die Bezirksvorsteherung mit dem Projekt „Fair-Play“ – siehe auch die Spalte der Bezirksvorsteherin Gabriele Votava.

Viel Lesevergnügen und einen fröhlichen Sommerbeginn wünscht Ihnen die Geschäftsführung

Peter Fleissner und Mario Scheichl

DIE HAUSVERWALTUNG INFORMIERT:

SICHERHEIT BEI HAUSEINGÄNGEN

- Einbrecher wählen Häuser und Wohnungen, wo die Bewohner offensichtlich abwesend sind.
- Sie beobachten Häuser und Gewohnheiten der Bewohner/innen.
- Sie schlagen meist um die Mittagszeit oder zwischen 15 und 21 Uhr zu.
- Einbrecher nützen nicht einsehbare Hecken und Gartenbepflanzungen zur Annäherung.
- Vorzugsweise werden Terrassentüren oder an der Hausrückseite gelegene Fenster aufgebrochen.
- Einbrecher suchen Bargeld, Schmuck, Elektronikgeräte (Mobiltelefone, Digitalkameras oder ähnliches.), Münzen, wertvolle Uhren etc.

Bitte erschweren Sie hausfremden Personen den Zutritt, indem Sie bei der Gegensprechanlage nachfragen, ob diese Person wirklich erwartet wird und halten Sie die Hauseingangstüre nicht aus Höflichkeit offen!

BEITRÄGE FÜR >KABELWERK< NEWS

Wir danken unseren Gastautoren Georg Hitsch, Günther Willich, Herbert Saurugg und Markus Spitzbart für die interessanten Beiträge in dieser Ausgabe. Gerne laden wir Sie, die Bewohner und Bewohnerinnen ein, aktiv an den >kabelwerk< News mitzuwirken. Bitte senden Sie Ihre Beiträge samt Bildmaterial (bitte mit Quellenangabe) an verwaltung@kabelwerk.at

Restaurant Origin wiedereröffnet!



Eine böse Lücke in der gastronomischen Versorgung im >kabelwerk< ist entstanden, als im Februar das Restaurant Origin vorübergehend sperren musste, weil Behördenauflagen nicht erledigt waren. Das trifft einen jungen Unternehmer natürlich besonders hart, auch wenn der Zustand selbst verschuldet wurde, weil unsere komplizierten Behördenverfahren für einen nicht so gut deutschsprechenden Bürger doch schwer zu bewältigen sind.

Aber jetzt ist das Restaurant Origin am Otto-Bondy-Platz wieder eröffnet. Herrliche vielfältige asiatische Küche wartet auf Besucher. Eine professionelle Weinauswahl, herrlich kühles Bier, aber auch wunderbare Tees werden serviert. Wie schon bisher gewohnt werden die Speisen wunderbar frisch zubereitet (glutamatafrei!).

Es gibt viele neue Angebote, wie z.B. „All you can eat“ (Alle Gerichte aus der Speisekarte um € 13,80 pro Person) oder frei wählbare Menüs „3 + 3 = 2“ 3 Vorspeisen und 3 Hauptspeisen für 2 Personen um € 11,80 pro Person. Wie auch spezielle Aktionen für Geburtstags- und Familienfeste. Mittagmenü nach wie vor ab € 5,80.

Liebe Bewohner und Leser unserer Zeitschrift:

Unterstützen Sie „unser“ Restaurant Origin, aber auch die anderen Lokale, Cafés, Geschäfte und Unternehmen im >kabelwerk<!

Die Betriebe brauchen Sie, um zu überleben. Nur durch unser aller Unterstützung kann dieses breite Angebot an Infrastruktur im >kabelwerk< erhalten bleiben, das letztendlich auch „das Stück lebenswerte Stadt“ ausmacht.



Die Geschichte des Kabelwerks

(von Georg Hitsch)

Das Kabelwerk hat eine mehr als 100 jährige Geschichte. Die erste elektrische Lampe im Wiener Volksgarten 1880 veranlasste Otto Bondy zum Einstieg ins Kabel-Geschäft.



Otto Bondy, ca. 1910

Foto: Niels Waller

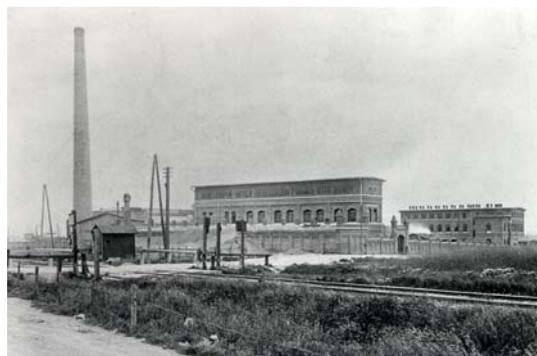
Die Geschichte des Kabelwerks ist untrennbar mit dem 1844 geborenen Otto Bondy verbunden. Ottos Vater Aron (Anton) Bondy war Metallhändler, Fabrikant und Hausbesitzer in Tschechien. Otto hatte 9 Geschwister. Er heiratete 1878 in Breslau (Polen) die aus dieser Gegend stammende Julie Cassirer. Sie bekamen mehrere Kinder. Kurz nach der Geburt von seinem Sohn Walter Bondy zog die Familie nach Wien, wo Otto Bondy in der Penzinger Straße im Wiener Vorort Penzing 1882 seine Firma als Vertretung eines Tschechischen Messingwerks eröffnete. Besonders erwähnenswert ist zB 1887 der Auftrag über die vollständige elektrische Beleuchtung der Wiener Hofoper. Auch umfangreicher Export in fast alle Länder der Österreich-Ungarischen Monarchie sind historisch belegt.

Ab 1888 fing Otto Bondy mit der Produktion von Kabeln, aber auch Metall-Teilen (sogenannten „Posamenten“) für die Textil-Industrie an. Hergestellt wurden isolierte Leitungen und Kabel zur Übertragung von Strom, aber auch der Übermittlung von Nachrichten/Telekommunikation.

Die Geschäfte liefen sehr gut. Otto Bondy benötigte aber für die weitere Expansion Geld. Mit Hilfe des Wiener Bankenvereins und mehreren andere Interessenten wurde das Einzelunternehmen „Otto Bondy“ 1895 in eine ungarische Aktiengesellschaft, die „Kabel-Fabrik AG“ mit Sitz in Bratislava umgewandelt. Diese Konstruktion war damals unter anderem aus steuerlichen Gründen üblich. Ab 1896 wurde somit neben dem Werk in Wien auch in einem Werk in Bratislava produziert. Der Österreichische Betrieb wurde am 5. März 1897, 15 Jahre nach Gründung der Fabrik in Penzing als Niederlassung der ungarischen Gesellschaft unter dem Namen „Kabel- und Drahtindustrie Actiengesellschaft“ in das Handelsregister in Wien eingetragen. Dieser Tag gilt somit als die Geburtsstunde der KDAG.

Produziert wurden Stromkabeln für die „Wiener Tramway“, aber auch für Beleuchtungsanlagen in Wien, Linz, Kladno (Tschechien) und Opatija (Kroatien). Telefonkabeln wurden unter anderem nach Wien, Baden, Budapest und andere Städte der Monarchie geliefert. Exportiert wurde nach Zürich, Rotterdam, Shanghai, aber auch nach Russland und Italien.

Durch das starke Wachstum war die Betriebsstätte in Penzing relativ bald zu klein. 1903 erfolgte der Beschluß, eine neue Fabrik in der Oswaldgasse zu errichten. Die Gegend war damals noch nahezu unverbaut, aber wegen billiger Bodenpreise und auch aufgrund der Eisenbahn gut geeignet. Die Chroniken berichten von „grundlosen Feldstraßen, auf denen das Baumaterial zugeführt wurde“. „Arbeiter mußten monatelang durch den Morast stapfen, ehe wenigstens ein Fußweg zu der Fabrik angelegt wurde, dieser erst dann, bis die Arbeiter Lärm schlugen“.



Kabelfabrik Aktien Gesellschaft, ca. 1905

Foto: Bezirksmuseum Meidling

Historische Berichte sprechen von einem Pferdestall am Rande des Werksgebietes, da die Kabeln mit Pferdefuhrwerken transportiert wurden.

Nach Fertigstellung des Baus 1905 erfolgte die Übersiedlung aus dem ca. 3 Kilometer entfernten Werk im 14. Bezirk in das heutige Areal des Kabelwerks.

Die Fabrik in der Oswaldgasse wurde 1906 verkauft. Otto Bondy übersiedelte nach Wilmersdorf bei Berlin. Er war zwar nach dem Verkauf weiterhin zu einem geringen Teil an der Aktiengesellschaft beteiligt, schied aber kurz nach der Übernahme aus der Betrieb aus. Die Firma wurde nunmehr unter dem Namen „Kabelfabrik und Drahtindustrie AG Wien“ geführt. Die Inflation der zwanziger Jahre führte in Österreich zu einem Mangel an Kohle. Dadurch kam es zu einem Ausbau der Wasserkraftwerke und des Elektrischen Netzes. Auch die ÖBB und die Industrie setzten auf elektrische Energie.

Die Kabeln dafür kamen teilweise von der KDAG. Auch von der Elektrifizierung der Wiener Stadtbahn und dem Aufbau des Telefonnetzes konnte die KDAG profitieren.



Arbeiter im Kabelwerk

Foto: Bezirksmuseum Meidling

Kabeln wurden in die ganze Welt exportiert.



Luft-Angriffe im Februar 1945

Foto: Siemens AG Österreich

1935 wurde die Firma von der „Elin AG für Elektrische Industrie“ übernommen. 1942 erfolgte die Fusion der „Kabel- und Gummiwerke AG Wuppertal Vohwinkel“ mit der Wiener Fabrik und eine Umbenennung in die „Kabel- und Drahtwerke AG“ (KDAG). Dieser Name wurde bis zur Schließung verwendet. Im Februar 1945 wurde die Fabrik bei einem Luftangriff größtenteils zerstört

Nach Ende des Kriegs – die Firma war weiterhin eine Tochterfirma der mittlerweile verstaatlichten ELIN – erfolgte der Wiederaufbau. Die Maschinen wurden repariert, oder durch modernere ersetzt. Neue Fabrikationsmethoden wurden eingeführt. Neben Kabeln wurden in dieser Zeit unter anderem auch Lockenwickler produziert. Die technischen Anforderungen wurden mit der Zeit höher. Neue Materialien wie Kunststoffummantelungen oder auch Aluminium erforderten Änderungen an der Konstruktion und Anpassung der Prüfmethode. Die Firma wurde weiter ausgebaut, der Mehrschicht-Wechselbetrieb eingeführt, so dass laufendes Wachstum erreicht wurde.

Mittlerweile wurde ein Jahresausstoß von 1500 Waggons je 10 Tonnen Kabeln erreicht – das entspricht einem täglichen Materialumschlag von 120.000 Kilogramm. Pro Jahr wurden Fünfzehn Millionen Kilogramm Werkstoffe – darunter Kupfer, Aluminium, Blei, Bandstahl, Kunststoffe und Gummi – verarbeitet.

1989 erfolgte der Verkauf der KDAG an die Siemens AG Österreich. Einige Jahre später erfolgte die Fusion mit der Siemens-Tochter „Wiener Kabel und Metallwerke AG“ (WKM). 1997 wurde die Produktion der Standorte zusammengelegt.



KDAG, ca. 1970

Foto: Siemens AG Österreich

Das Werk in der Oswaldgasse wurde am 19. Dezember 1997 geschlossen.

Dieser Artikel basiert auf umfangreichen Material und Recherchen, weswegen großer Dank an das Bezirksmuseum Meidling, die Siemens AG Österreich, Niels Waller, Tano Bojankin („Kabel, Kupfer, Kunst“) und Buchner/Pamer/Bousska („Ende ist neu“) geht.

Ärzte im Kabelwerk: Dr. Gerda Heissenberger - Zahnspangen

(von Georg Hitsch)

Frau Dr. Gerda Heissenberger ist Kieferorthopädin. Ihre freundlich eingerichtete Arztpraxis für Zahnspangen befindet sich am Helene-Potetz-Weg 3 im Bauteil C.



Die gebürtige Burgenländerin hat sich nach ihrer Ausbildung zur Ärztin auf das Fach Kieferorthopädie spezialisiert.

2006 eröffnete sie ihre eigene Praxis im Kabelwerk, in der nur Zahnspangen für Kinder und Erwachsene angeboten werden. Durch ihre langjährige spezialisierte Ausbildung verfügt sie über entsprechende Erfahrung in diesem Bereich.

Die Erstberatung ist kostenlos. Die Behandlungsdauer ist fallabhängig und beträgt ein bis drei Jahre. Entsprechend bewegt sich der Preis zwischen 750 € und 5.200 € für eine komplette Behandlung abzüglich Krankenkassenanteil.

Am Kabelwerk gefällt ihr besonders gut, dass es autofrei ist und sie auch bei offenem Fenster arbeiten kann, aber trotzdem auch eine sehr gute Verkehrsanbindung gegeben ist.

Kontakt: Dr. Gerda Heissenberger, Helene-Potetz-Weg 3/1/12, Tel: 01 8024741

Kindergarten KIWI – Erweiterung um 40 Plätze

(von Georg Hitsch)

Der gemeinnützige Verein „Kinder in Wien“ (KIWI) betreibt im Kabelwerk seit 2008 sowohl einen Kindergarten als auch einen Halbtages-Hort. Aufgrund der großen Nachfrage wird im September 2010 im Kabelwerk ein weiterer Standort mit 40 Kindergarten-Plätzen eröffnet.

KIWI betreibt seit mehr als 60 Jahren Kindergärten und Horte. Die neue Kindergarten-Gruppe befindet sich „Am Kabelwerk“, gleich schräg hinter dem Asiatischen Restaurant ORIGIN. Beim „Bilingualen Konzept“ können Kinder eine Zweit-Sprache lernen (zB Englisch). Kinder werden ab dem Alter von 1 Jahr bis zum Schuleintritt aufgenommen. In einer Gruppe werden 20 Kinder von 3 PädagogInnen betreut.



Durch die Förderung der Stadt Wien sind die Kindergartenplätze für Wiener Kinder (Hauptwohnsitz) besonders günstig. So kostet ein Kindergartenplatz neben der einmaligen Anmeldegebühr (110 €) nur eine monatliche Gebühr von 28 € und für das Essen fallen – falls gewünscht – monatlich 67 € an.

Im derzeitigen Kindergarten als auch in der Hort-Halbtagesgruppe sind alle Plätze besetzt. Eine rasche Anmeldung für den neuen Standort wird daher dringend empfohlen.

Kontakt: Regionalleiterin Christine Kollmann - 0664 8554837 bzw. gudrunstrasse@kinderinwien.at



2 Jahre....Nun, vor mittlerweile neun Jahren las ich das erste Mal in einer „Straßenbahnzeitung“ über das Kabelwerk – autofreie Siedlung direkt an der U-Bahn im Süden von Wien – wie für mich gemacht! Also habe ich mich kurz entschlossen bei der „Wien-Süd“ für eine Wohnung angemeldet. Dann habe ich Recherchen angestellt und die Enttäuschung war groß. Es hieß, es gebe keinen konkreten Zeitplan, das Ganze sei im Projektstadium und ich möge mich bei der Wohnungssuche ja nicht auf dieses Projekt festlegen.

Aber dann kam 2004 plötzlich Bewegung in die Sache, der Baubeginn war absehbar! Ja und sieben Jahre nach diesem ersten Artikel bin ich dann im Mai 2008 in den Bauteil Lofts X eingezogen!

Bisher ist es wirklich eine Wohlfühlgeschichte – die Wohnung ist hell und ruhig, die unmittelbaren Nachbarn sind freundliche, unkomplizierte Leute, im ganzen Bauteil grüßt man sich, es ist sauber und alle halten sich an die Regeln, die ein Zusammenleben in einem größeren Wohnhaus erfordern. Die Hausreinigung funktioniert sehr gut, die Hausverwaltung ist bei Problemen sehr um Lösungen bemüht und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind stets freundlich!

Aber auch außerhalb der eigenen vier Wände bietet das Kabelwerk eine ganze Menge. Ich nutze an kühleren Tagen regelmäßig die Sauna, welche bestens gepflegt und nie überfüllt ist. Im Sommer freut sich vor allem meine Tochter über das Schwimmbad – aber auch alleine mach ich manchmal noch einen kurzen Abstecher hinauf.

Der Bäcker bietet ausgezeichnete Qualität und freundliche Bedienung, beim Friseur genieße ich das Service und den perfekten Haarschnitt und auch die äußerst freundschaftliche Atmosphäre. Das Restaurant habe ich vermißt – ich hoffe auf den zweiten Anlauf und freue mich auf die gute asiatische Küche!

Das Kabelwerk Kulturzentrum habe ich auch schon besucht und freue mich auf weitere interessante Kunstprojekte.

Die nähere Umgebung des Kabelwerk ist für mich und meine Freizeitgestaltung optimal – der Wienerberg und die Gegend an der Liesing südlich des Altmansdorfer Astes ist ein hervorragendes Laufrevier, im Sommer ist der Naturbadeteich jenseits der Triester Straße herrlich zum Schwimmen. Aber auch mit meinem Rennrad habe ich schon die besten Ausfahrtsrouten entdeckt, z.B. Richtung Rodaun nach Kaltenleutgeben oder über Oberlaa Richtung Schwechat bzw. Donauinsel!

Und last but not least – die hervorragende Verkehrsanbindung: Innerstädtisch mit der U-Bahn in 20 Min. am Naschmarkt oder am Stephansplatz, die Nachtbushaltestelle ist auch nicht weit, wenn’s einmal später wird – und überregional mobil durch die kurzen Wege zum Bahnhof Meidling und zum Westbahnhof – oder mit der Badner Bahn, wenn es denn unbedingt einmal sein muß, in die SCS...

Überhaupt nichts auszusetzen ? – Doch: Ich ärgere mich über Müll, der auf den Plätzen liegt – vor allem der Platz vor der U-Bahn Station ist manchmal doch sehr verunreinigt – und die eingerüsteten Plexiglaskunstwerke im Park erinnern an Vandalenakte, die leider mittlerweile Teil unserer Gesellschaft geworden sind... - beides leider oder Gott sei Dank keine Kabelwerk-Spezifika...

Aber die positiven Seiten überwiegen bei weitem, also ich bin ein begeisterter Kabelwerker!

Günther Willich

Änderungen im Sammel-Pilotversuch der MA48 im Kabelwerk

Seit nunmehr einem Jahr wird im Kabelwerk die Sammlung von Elektrokleingeräten mittels Sammelbehältern in Müllräumen getestet. Dabei konnten bislang mehr als 2 Tonnen an Geräten getrennt erfasst werden: dies entspricht einer jährlichen Sammelmenge von 1,3 kg pro Einwohner. Diese Sammelmenge ist leider **zu gering**, um auch weiterhin **alle Müllräume** mit einem eigenen Sammelbehälter zu bedienen. Die MA 48 hat sich daher dazu entschlossen, die Sammlung auf **einen** - allgemein zugänglichen - Standort zu reduzieren, im Gegenzug dafür aber künftig versuchsweise auch Altspeseöl anzunehmen.



Folgende Änderungen wurden mit April 2010 im Sammelversuch vorgenommen:

Neuer Standort der Elektrokleingeräte-Sammelbehälter: Fahrradwerkstatt (Tiefgeschoss des Terrassenhauses)



Mit 1. April wurden die Sammelbehälter aus den Müllräumen abgezogen und auf **einen Standort** reduziert.

In Absprache mit der Hausverwaltung wurde dafür die Fahrradwerkstatt im Tiefgeschoss des Terrassenhauses (siehe linkes Bild) als Standort ausgewählt, da dafür sämtliche Bewohner des Kabelwerk einen Zugang haben.



Erweiterung des Pilotversuches auf die Sammlung von Altspeseölen

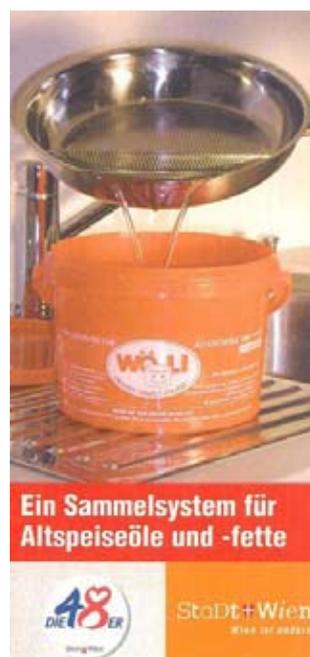
Neben dem Sammelbehälter für Elektrokleingeräte ist ab April in der Fahrradwerkstatt auch eine Gitterbox mit WÖLIS zur Sammlung von Altspeseölen aufgestellt.

Zur getrennten Erfassung von Altspeseölen in Ihren Haushalten entnehmen Sie bitte der Gitterbox einen leeren WÖLI, befüllen diesen mit verbrauchtem Speiseöl und tauschen diesen, indem sie den vollen WÖLI in die Gitterbox zurückstellen und wiederum einen leeren in Ihren Haushalt mitnehmen.

Tragen Sie zum Erfolg dieses Projektes bei und nützen Sie dieses Sammelangebot!

Weitere Informationen erhalten Sie bei folgenden Ansprechpersonen der MA48:

- DI Dr. Claudia Böker (Tel.: 58817 DW 48344)
- DI Rainer Kronberger (Tel.: 58817 DW 48208)



Ein Sammelsystem für Altspeseöle und -fette



Stadt+Wien
Wien ist anders

Verkehrsinformationen rund um das Kabelwerk

- 1 Haltezone für Zustelldienste in der Oswaldgasse**
 Seit 24.03.10 gibt es im Bereich **Oswaldgasse / Am Kabelwerk und Oswald / Einfahrt Palais Kabelwerk** ein Halte- und Parkverbot **zwischen 8 und 17 Uhr**, ausgenommen Zustelldienste. Dieses Halteverbot kann durch alle Zusteller und auch Bewohner des Kabelwerkes zum Beladen bzw. Entladen verwendet werden.



- 2 Allgemeines Fahrverbot in der Stüber-Gunther-Gasse**
 In letzter Zeit nimmt die Anzahl der illegalen Zufahrten in die Stüber-Gunther-Gasse bis zum Helene-Potetz-Weg merklich zu. Es darf erneut darauf hingewiesen werden, dass es sich um eine Straße mit allgemeinem Fahrverbot, ausgenommen Zufahrt zu den genehmigten Stellplätzen (Einfamilienhäuser) und Radfahrer handelt.
 Fahrzeuglenker, welche widerrechtlich durch die Polizei oder MA67 (Parkraumüberwachung) angetroffen werden, müssen mit einer Anzeige und **Verwaltungsstrafe** (gem. StVO §24 (1) n) in der Höhe von **49 - 726 Euro** rechnen.



CARSHARING-STANDORT VERLEGT

Leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass der CarSharing-Standort im Kabelwerk nun endgültig geschlossen wurde.

Ganz in Ihrer Nähe finden Sie den Standort W-Meidling Bahnhof, wo Sie zwischen einem Kombi und zwei Fahrzeugen der Kategorie Light wählen können.

W-Meidling Bahnhof, Stao ID 3401 Wilhelmstraße 64-66
 1120 Wien

Wir hoffen, dass Sie auch weiterhin auf das Mobilitätskonzept der Zukunft in Kombination mit den öffentlichen Verkehrsmitteln setzen!

Gesundheit – sich im eigenen Körper gesund und lebendig fühlen

Während Krankheiten, ihre Ursachen, ihr Verlauf und ihre Behandlungen umfassend erforscht wurden und werden, umfasst die Definition der WHO für Gesundheit nur einen Satz: „Ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Doch wie genau fühlt sich dieser Zustand an und wie kann man ihn erreichen?

Gerade in Zeiten von Veränderungen, in denen wir großen Stress und Druck ausgesetzt sind, ist es wichtig, innerlich ausgeglichen, gesund und erfolgreich sein zu können. Unser Körper verfügt über eine einzigartige Weisheit und eine Fülle von Ressourcen. In manchen Situationen ist dieses Potential aber nicht zugänglich. Wir fühlen uns gestresst, krank oder einfach nicht wohl.

offenes Seminar:

Der Körper und seine Warnsignale ... und was er uns eigentlich sagen will ...

Sie tanken auf, entspannen und lernen die persönliche Sprache Ihres Körpers und seiner Symptome kennen. Sie übersetzen die „versteckten Botschaften“ gesund in Ihren Alltag- passend für Ihr Umfeld. Das Ergebnis: Mehr Freude, Erfolg und Lebensqualität – eine authentische Persönlichkeit – Gesundheit auf körperlicher und mentaler Ebene!

Sie finden Antworten auf folgende Fragen:

- + Wie kann ich schnell auftanken und entspannen - Zugang zu den eigenen Kraftquellen finden und diese nutzen
- + Was denke ich über mich und meinen Körper – die Macht der Gedanken erkennen
- + Was will mir mein Körper eigentlich sagen - Botschaften Ihres Körpers/Körpersymptoms verstehen
- + Was hindert mich gesund, glücklich und erfolgreich im Alltag zu sein – mögliche Kommunikationsblockaden lösen
- + Wie kann ich die Botschaften gesund leben - ein passendes „Übersetzungsprogramm“ für den Alltag finden

Wenn wir lernen die Botschaften unseres Körpers zu verstehen, aufzutanken und uns zu entspannen, haben wir Zugang zu unseren Kraftquellen. Dann entdecken wir, was Gesundheit für uns bedeutet und wie wir erfolgreich Work-Life Balance leben können.

Mehr Freude, Erfolg und Lebensqualität ist möglich – man fühlt sich sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene gesund und glücklich!



Für wen ist dieses Seminar geeignet:

Für alle, die die Botschaften ihres Körpers/Körpersymptoms verstehen und

- + gesund mehr Lebensqualität genießen wollen
- + Burnout vorbeugen
- + sich eine Auszeit nehmen und Auftanken wollen

Kursinformation:

Termine 2010: 20.07., 04.08., 17. 08., 21.09., 06.10., 19.10., 03.11., 16.11., 01.12., 14.12.

Zeit: jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Am Kabelwerk 6/Lofts, Gemeinschaftsraum

Preis: € 30,- / Abend, € 45 für Paare

Kostenloser Schnupperabend am 07.07. um 19:00 Uhr

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor den Terminen bei den Trainerinnen



Petra Imelda Brückner
T: +43 (0) 676 843766626
p.brueckner@kutschera.org



Jennifer Steinwandtner
T: +43 (0) 699 17176990
j.steinwandtner@kutschera.org

„FRAUEN, DIE IHREN KÖRPER LIEBEN“ TRAINIEREN IN ALTMANNSDORF

Hochzufriedene Mitglieder und professionelle Arbeit haben diesen Club im „Kabelwerk“ zum beliebtesten Damen-Fitness-Club in Altmannsdorf werden lassen, dem immer mehr Frauen ihr Vertrauen schenken.

Bei Mrs. Sporty - Altmannsdorf werden Sie voller Spaß fit. Das Training steigert Ihr Wohlbefinden und bringt neue Energie. Die kontinuierliche Betreuung des Trainerteams, die frauenfreundliche Atmosphäre und das Training unter Gleichgesinnten wirken motivierend und schaffen neue Lebenslust. Ein Club mit Gefühlen! Überzeugen Sie sich selbst.

Helga Rainer, die Clubmanagerin, lädt alle Damen dazu ein, diese Gefühle in ihrem Club zu erleben. Auch ein Besuch und eine Besichtigung sind völlig unverbindlich und Mrs. Sporty in Altmannsdorf lädt Sie gerne auch zu einem Gratis-Probetraining ein. Dort erstellt man Ihr persönliches Fitnessprofil, berät Sie zu Ihrem Ernährungsplan und darüber hinaus werden Sie ein unvergleichliches Preis-/Leistungsverhältnis erkennen.

Helga Rainer achtet liebevoll auf die Zufriedenheit ihrer Mitglieder, auch bei höherer Kundenfrequenz. Aber auch die Trainerinnen sind kompetent und einfühlsam.

Mrs. Sporty Wien-Altmannsdorf - Kabelwerk
1120 Wien
Helene Potetz-Weg 3 / 1 / Lokal 2
Tel.: 01/802 76 76
Mail: club319@club.mrssporty.at
www.mrssporty.at



WO FRAU TRAINIERT - NEU IM HERZEN VON MEIDLING

Bei Mrs. Sporty werden persönliche Betreuung, effektives Training und eine freundliche Club-Atmosphäre groß geschrieben! Genau diese Faktoren schätzen Frauen nämlich, um ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen und damit ein völlig neues Körpergefühl zu entwickeln.

Am 1. Mai öffnete ein ganz neuer Mrs. Sporty-Club im Herzen von Meidling, in der Längenfeldgasse 29, seine Pforten. Er bietet allen Sport- und Gesundheitsinteressierten Frauen ein abwechslungsreiches Trainings- und Ernährungsprogramm, das speziell auf deren Bedürfnisse ausgerichtet ist. Es ist ein Programm für Frauen jeden Alters - egal, ob trainiert oder untrainiert!

„Uns ist ganz wichtig, dass unsere Damen ihre Ziele erreichen und damit ihre Lebensqualität verbessern!“ meint die Clubbesitzerin R. Schmied, die sich über das rege Interesse an ihrem neuen Club freut. Frauen kommen bei Mrs. Sporty in Form und fühlen sich spürbar aktiver und belastbarer, ob sie nun Ausdauer erhöhen, Muskelkraft stärken, Körperfett reduzieren oder ihre Beweglichkeit und Haltung verbessern wollen. Eine, auf das Training abgestimmte, Ernährung ergänzt den ganzheitlichen Ansatz und unterscheidet so Mrs. Sporty in angenehmer Weise von herkömmlichen Fitnessclubs.

Das dynamische und junge Mrs. Sporty-Team bespricht mit Ihnen Ihre persönlichen Ziele und zeigt Möglichkeiten für ein vitales und aktives Leben.

Mrs. Sporty Wien-Meidling
1120 Wien, Längenfeldgasse 29
Tel.: 01/208 51 73
Mail: club376@club.mrssporty.at
www.mrssporty.at





Zumba® ist eine einfach nachzumachende Tanz-Fitness Party. Salsa, Merengue, Cumbia und Samba werden mit sexy Latin-Beats und internationaler Musik vereint.

Ganz nebenbei werden alle Bauchmuskeln, Arme und Oberschenkel gekräftigt und enorm viele Kalorien verbrannt.

Ich, Nicole, gebe meinen Zumba Kurs

ab 14. Juni montags, von 17.00 - 17.55 Uhr, und mittwochs von 17.10 - 18.05 Uhr im Gemeinschaftsraum Poolhaus.

Die erste Stunde ist GRATIS! Ich freue mich auf euch ☺

Anmeldungen unter Tel: 0676 927 77 45 oder Mailadresse: nicole_klima@gmx.at

Mehr Infos: www.bodydays.at - größte Zumbatrainervereinigung Österreichs!
Oder www.zumba.com

GRATIS ZUSTELLUNG

ab einem Bestellwert von € 7,50, darunter € 2,- Zustellgebühr

0699 19 25 88 00

0699 19 41 99 00



ONLINE
BESTELLUNG www.pizzawerk.at

Bei Online Bestellungen ab einem Bestellwert von € 15,-, 1L. Cola GRATIS

Neue Angebote

Pizzawerk

Pizza Kebab

Otto Bondy Platz, 1120 Wien

Öffnungszeiten

10:30 - 22:00 Mo-So und Feiertag - Kein Ruhetag

ab 25,- bestellwert **2 lt Cola** Gratis

ab 30,- bestellwert **2 lt Cola + Tiramisu** Gratis



€ 3,80

Kebab + Dose 0,33 l



€ 4,20

Dürüm + Dose 0,33 l



Bei Abholung jede Pizza € 6,-

Angebote gültig
bis nächste Auflage erscheint.

NEU!!! Pommes, Falafel und Pide