

fürwien

DAS MAGAZIN DER WIEN HOLDING

Business Run (S. 5), Employee Assistance Program (S. 8),
Keep Moving! (S. 32), Vitamine für gute Laune (S. 34)

Gewinnen!

3 x 2 Karten für
„Musical Rocks“
auf Seite 35!

Wohnen mit Zukunft!

Seit 1963 bis heute: Modern und beliebt – die
Studierendenheime von BASE werden zur Marke (ab S. 12)

wienhold!ng

Das Unternehmen der StADt+Wien

größer denken, mehr begeistern

Mit Karten von Wien Ticket.

WIR HABEN
DIE BESSEREN
KARTEN.

WIEN-TICKET.AT



+43/1

58885

PANORAMA

- 5:** Das war der Business Run 2011
- 7:** Erste Bank Open
- 8:** Employee Assistance Program
- 10:** Weltpremiere „Life.Sunlight“, Praktikantin Durafiye, Andi & Alex
- 11:** „Wider die Gewalt“ im Ronacher, Hafen-Wien-Bildband, Kino-Tipp

TITELGESCHICHTE

- 12:** BASE bietet weit mehr als „gewöhnliche“ Studierendenheime

PERSÖNLICHKEITEN

- 16:** Lehrlinge der Wiener Stadthalle
- 17:** Ulrike Spann, Vereinigte Bühnen
- 18:** Marcin Kotlowski, WH Medien
- 19:** Monika Unterholzner, Hafen Wien
- 20:** Maria Mlnarsky, Wiener Messe Besitz GmbH
- 21:** Gerhard Lechner, Therme Wien

PERSPEKTIVEN

- 22:** Interview mit Finanzdirektor Richard Neidinger

PLÄTZE

- 24:** „Flames of the Phoenix“ in der Wiener Stadthalle
- 25:** „Wiener Pferdefest“ in der Wiener Stadthalle
- 26:** UNIT-Wohnungen sind beliebt
- 27:** Premiere von „Sister Act“ im Ronacher!
- 28:** Jüdisches Museum nach Generalsanierung eröffnet
- 29:** Die „mediaOpera“ in Neu Marx
- 30:** Die ebswien an der Kinderuni
- 31:** „LichtBlicke“ in der Therme Wien

PRISMA

- 32:** Keep Moving! Sportlicher Herbst

PROGRAMM

- 34:** Fit für Wien: Vitamine, die gesund und gute Laune machen
- 35:** Aktuelles Programm, Gewinnspiel Karten für „Musical Rocks“



17



12



16



29



Brigitte Holper

Ein aktiver Start in den Herbst!

In der Herbstausgabe des **FürWien** berichten wir von Sportereignissen, tüchtigen jungen Menschen u. v. m.

Der Sommer ist vorbei und wir starten in einen aktiven Herbst! Unsere sportlichen Kolleginnen und Kollegen legten 4,2 Kilometer beim Wien Energie Business Run zurück (S. 5). Zum Erste Bank Open versammeln sich die Tenniswelt und Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik, Sport und Kultur in der Wiener Stadthalle. Zwischen 22. und 30. Oktober wird das ATP-Turnier ausgetragen. Zu dieser Zeit hat für viele junge Menschen die Uni begonnen – wir berichten vom Studierenden-Wohnheim BASE19 ab S. 12. Die Studierenden können auch in der UNIT wohnen (S. 26). Die

nicht minder tüchtigen Lehrlinge der Stadthalle stellen wir unter „Persönlichkeiten“ (ab S. 16) vor. Allen, die bei uns tätig sind, bieten wir folgendes Service an: Seit 1. September sorgt eine externe MitarbeiterInnen-Beratung, das Employee Assistance Program (EAP), dafür, den Kopf von Sorgen frei zu halten (S. 8–9). Wir führten ein interessantes Interview mit Finanzdirektor Richard Neidinger (S. 22). Ganz besonders freuen wir uns, ein „Redaktionsbaby“ begrüßen zu dürfen (S. 5)! Viel Freude beim Lesen der Herbstausgabe von **FürWien**! Ihre Brigitte Holper



Unsere Kollegin als Covermodel: Martina Evcil

UNSER REDAKTIONSTEAM



SABINE SEISENBACHER



KATJA GÖBEL



MANUELA ZENKL



KARL WÖGERER



GERDA SEITZ



DR. GERD KRÄMER



ELISABETH STROBL



SYLVIA SCHULLER



WOLFGANG GATSCHNEGG



PATRYCJA DLUGOSZ-VRUBEL



MAG. DORIS RECHBERG-MISSBICHLER



DIPL.-ING. TANJA HANZL



DR. ALFRED STALZER

IMPRESSUM

HERAUSGEBER VEREIN DER MITARBEITERINNEN IM KONZERN DER WIEN HOLDING GMBH, 1010 WIEN, UNIVERSITÄTSSTRASSE 11, T: 01/408 25 69-0, F: 01/408 25 69-37, E: ZEITUNG@WIENHOLDING.AT CHEFREDAKTEURIN BRIGITTE HOLPER DVR 0441449

MEDIENINHABER FALTER VERLAGSGESELLSCHAFT M.B.H., BEREICH CORPORATE PUBLISHING, 1010 WIEN, MARC-AUREL-STRASSE 9, T: 01/536 60-0, F: 01/536 60-912, E: MAGAZINE@FALTER.AT CHEFREDAKTION MAG. LAURA ARI, DR. CHRISTIAN ZILLNER ARTDIRECTOR MARION MAYR MA FOTOREDAKTION KARIN WASNER, IOULIA KONDRATOVITCH PRODUKTION DANIEL GRECO GESCHÄFTSFÜHRUNG MAG. SIEGMAR SCHLAGER

Achtung! In solchen Kästen in **FürWien** machen wir Sie auf **Gewinnspiele** oder spannende **Neuigkeiten** aufmerksam!



Der Business Run ist in Rekordzeit zum größten Teamlauf Österreichs geworden – am 22. September fand er zum 11. Mal statt

Business Run 2011

4,2 Kilometer: Teilnahme-rekord beim Business Run!

Bereits zum 11. Mal fand der Wien Energie Business Run am 22. September statt. Der Business Run ist in Rekordzeit zum größten Teamlauf Österreichs geworden. Wir waren wieder stark vertreten: EU-Förderagentur 3 Teams, TINA VIENNA 1 Team, VBW 4 Teams, WSE/MBG 2 Teams,

Wiener Stadthalle 3 Teams, WienCont 1 Team, GESIBA 3 Teams, Wien Holding 4 Teams. Die Teamwertung: Männlich: GESIBA Runners (Neubauer, Kirchner, Komlody) Platz 75. Mixed: EUFA1 (Blais, Loidl, Ortis) Platz 90, Weiblich: VBW-Sales (Zenz, Schuster, Engelhart) Platz 248. ■

Sommerkinder

Zwei süße, sonnige Jungs kamen im Juli zur Welt

David Zenkl wurde am 26. 7. 2011 um 21.41 Uhr geboren, war 51 cm groß und 3.870 g schwer. Unser



David Zenkl

„Redaktionsbaby“ ist der Liebling von Oma Manuela Zenkl! Unser Kollege Richard Wiesmüller ist



Maximilian Wiesmüller

am 17. 7. 2011 Papa geworden. Maximilian war 51 cm groß und 2.980 g schwer. Willkommen! ■



KR Peter
Hanke,
GF Wien
Holding

In neuem Glanz

Am 18. 10. wird das Jüdische Museum
im Palais Eskeles wiedereröffnet

Nach nur knappen neun Monaten Umbauzeit wird das Jüdische Museum Wien am 18. 10. wiedereröffnet. Insgesamt haben Stadt Wien und Wien Holding in die Funktionssanierung des Jüdischen Museums im Palais Eskeles rund 2,6 Millionen Euro investiert, um das Haus in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Die Infrastruktur im Haus wurde aufgerüstet – vom Einbau neuer Aufzüge bis zur kompletten Erneuerung der Klima- und Haustechnik.

MEILENSTEINE DER AMERIKANISCHEN FILMGESCHICHTE ALS SCHAU-AUFTAKT

Die Außenfassade wurde restauriert und der Eingangsbereich des Museums originalgetreu wiederhergestellt. Anlässlich der Wiedereröffnung zeigt das Jüdische Museum Wien als erste Wechselausstellung: „BIGGER THAN LIFE. 100 Jahre Hollywood. Eine jüdische Erfahrung“. Die Schau widmet sich den Meilensteinen der amerikanischen Filmgeschichte und setzt sie in Beziehung zur europäisch-jüdischen Geschichte. Zu sehen sind bisher noch nie gezeigte Filmplakate und überraschende Exponate: von der silbernen Zigarrenbox des Paramount-Gründers Adolph Zukor über einen Sessel aus „Rick's Café Américain“ aus dem Film „Casablanca“. Der in Wien geborene Produzent Eric Pleskow, Präsident der Viennale, leiht dem Museum die drei wichtigsten seiner insgesamt vierzehn Oscars. Zahlreiche Ausschnitte aus großen Hollywood-Produktionen sind zu sehen. ■



DI Sigrid
Oblak,
GF Wien
Holding

Karriere mit Lehre

Ein spannender Start ins Berufs-
leben der Wien Holding

Mit über 2.200 Beschäftigten sind wir einer der größten Arbeitgeber in Wien. Teil unserer Unternehmensphilosophie ist es, vor allem auch jungen, motivierten Menschen ausgezeichnete berufliche Entwicklungschancen zu bieten. Es ist uns ein Anliegen, eine hohe Anzahl an Lehrlingen auszubilden. Heuer beginnen rund 23 neue Lehrlinge ihre berufliche Laufbahn in der Wien Holding. Insgesamt befinden sich ab Herbst 2011 rund 63 junge Menschen in einer Lehre bei der Wien Holding. So vielfältig wie die verschiedenen Geschäftsfelder des Konzerns –

WIR GEBEN JUNGEN, MOTIVIERTEN MENSCHEN CHANCEN

Kultur, Immobilien, Logistik, Medien und Umwelt – präsentiert sich die Bandbreite der angebotenen Lehrberufe. In dreizehn verschiedenen Berufsbildern erhalten die Lehrlinge das Rüstzeug für den Erfolg in der Arbeitswelt. So werden zum Beispiel im Hafen Wien Bürokaufleute, bei der DDSG Blue Danube Binnenschiffer und -schifferinnen oder bei der Wien Holding Immobilienkaufleute ausgebildet. In der Lehrlingsausbildung ist es ein wichtiges Ziel, Mädchen für technische Berufsfelder zu gewinnen. Bei der ebswien wird eine Chemielabortechnikerin, in der Wiener Stadthalle eine Veranstaltungstechnikerin ausgebildet.

Ich wünsche unseren neuen Kolleginnen und Kollegen einen erfolgreichen Start in das Berufsleben im Konzern der Wien Holding! ■



Unsere Adrenalinjunkies hatten ihren Spaß beim Spider Rock bei der Marina Wien

Spider Rock XL

Weltgrößte mobile Flying-Fox-Anlage am Yachthafen

Höhenluft konnten Mutige im Sommer bei der Marina Wien schnuppern: Die weltgrößte mobile Flying-Fox-Anlage „Spider Rock XL“ verlangt einiges an Nervenstärke. Für Adrenalinspiegelschwankungen sorgte auch der Powerfan™, ein 30-Meter-Freifallgerät. ■



Aufschlag: spannendes Turnier im Oktober!

Tennis

Erste Bank Open: Top-Spieler live erleben

Österreichs wichtigstes Tennisturnier, das Erste Bank Open, vormals Tennis Trophy, findet in der Erste Bank Wiener Stadthalle statt. Zwischen 22. und 30. Oktober wird das ATP-Turnier ausgetragen. Für uns gibt es ermäßigte Tickets! ■

SEMINARE

Seminartitel	Inhalte	Termine 2011	TrainerIn/ Institut	Ort	Kosten exkl. USt
Sprachkurse	Den Inhalt der Sprachtrainings (Einzeltrainings sowie der firmeninternen Gruppenkurse) bestimmen Sie. • Von Anfängerkursen, Auffrischungstrainings, Business-Sprache bis zur gezielten Präsentationsvorbereitung sind keine Grenzen gesetzt. • Alle Sprachkurse können als Einzeltrainings, offene Gruppen oder firmeninterne Gruppen organisiert werden.	Individuell	MHC Business Language Training	nach Wunsch (Sprachschule, vor Ort, etc.)	Einzel: 60 Euro/EH 2-4 P.: 64 Euro/EH 5-8 P.: 68 Euro/EH 1 EH = 60 min
Wien Holding Willkommenstag für neue MitarbeiterInnen	Beantwortet die wichtigsten ersten Fragen unserer neuen MitarbeiterInnen. • Gibt einen Einblick in die zahlreichen Unternehmen des Konzerns. • Unterstützt ein unternehmensübergreifendes „Netzwerken“ innerhalb des Konzerns.	7. November 1. Dezember	Wien Holding GmbH und Andrea Osterer	Moya, Wien	–
EBC*L – Stufe A European Business Competence Licence	Unternehmensziele und Kennzahlen • Bilanzierung • Kostenrechnung • Wirtschaftsrecht • Abschlussprüfung	Auf Anfrage	dieBerater	Wien	320–450 Euro (exkl. MwSt.) je nach Gruppengröße
EBC*L – Stufe B Voraussetzung: Stufe A European Business Competence Licence	Businessplan Basics • Marketing und Verkauf • Finanzplanung (Budgetierung) • Investitionsrechnung und Wirtschaftlichkeitsanalyse • Abschlussprüfung	Auf Anfrage	dieBerater	Wien	320–450 Euro (exkl. MwSt.) je nach Gruppengröße

Besuchen Sie uns im Intranet, dort finden Sie Informationen zur Aus- und Weiterbildung im Konzern, das laufende Bildungsangebot sowie aktuelle Seminartermine (www.wienholding.at/event/intranet-login > Bildungsangebote). Kontakte: s.schuller@wienholding.at oder d.hametner@wienholding.at

Sorgenfrei arbeiten

Eine externe Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiter-Beratung (Employee Assistance Program) unterstützt bei Problemen



Seit 1. September bietet eine externe Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiter-Beratung Unterstützung bei beruflichen und privaten Problemen

Privates Glück und beruflicher Erfolg sind untrennbar miteinander verbunden. Als neuen Baustein des betrieblichen Gesundheitssystems bietet die Wien Holding ein Employee Assistance Program (EAP).

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der teilnehmenden Unternehmen steht ein externer Beratungsdienst für alle beruflichen und privaten Belange zur Verfügung: die consentiv Employee Assistance Service GmbH.

Die Geschäftsführerinnen Beate Danczul und Martina Schwind im Gespräch mit **FÜRWIEN**:

Was bietet das Employee Assistance Program?

Danczul: Wir unterstützen bei Problemen und Herausforderungen in den verschiedensten privaten und beruflichen Belangen, die sich negativ auf Leistung und Wohlbefinden auswirken. Das reicht von Trauerbegleitung über Stressmanagement bis hin zu Personal Coaching. Häufig gibt es eine Verbindung zwischen Job und Privatleben.

Wie wende ich mich an consentiv?

Danczul: Einfach anrufen, Thema und Unternehmenszugehörigkeit

nennen. Unser Angebot ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der teilnehmenden Unternehmen und ihre im gemeinsamen Haushalt lebenden Angehörigen kostenlos.

Am Telefon vereinbaren unsere Beraterinnen und Berater mit Ihnen einen Termin zum Erstgespräch.

Wer sind die Beraterinnen und Berater bei consentiv?

Schwind: Unsere Beraterinnen und Berater sind erfahren und haben alle einschlägige Ausbildungen abgeschlossen. Zudem sind alle älter als 32 Jahre. Ausreichende

WIR BERATEN ANONYM UND PROFESSIONELL BEI BERUFLICHEN UND PRIVATEN HERAUSFORDERUNGEN



Hilfe und Beratung bei privaten und beruflichen Sorgen bietet consentiv



Mag. Beate Danczul und Mag. Martina Schwind

Selbsterfahrung ist notwendig, um die zu beratende Person optimal unterstützen zu können.

Sind die consentiv-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verschwiegenheit verpflichtet?

Schwind: Ja, alle unsere Angestellten sind Arbeitspsychologinnen und -psychologen, Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater, Coaches und Mediatorinnen und Mediatoren und damit der Verschwiegenheit verpflichtet. Danczul: Diskretion ist uns sehr wichtig. Bei Begegnungen außerhalb der Beratungsräume gehen

unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht aktiv auf die Klientinnen und Klienten zu.

Das Employee Assistance Program wird seit 1. September 2011 in vielen Unternehmen in der Wien Holding angeboten. Um sich von consentiv, dem Team und den Leistungen des EAP selbst ein Bild machen zu können, wird für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller teilnehmenden Unternehmen eine Präsentation stattfinden. Die jeweilige Termininformation kann bei den Personalverantwortlichen erfragt werden. ■

FACT BOX

Das Wichtigste zum Employee Assistance Program (EAP)

WAS ist ein Employee Assistance Program (EAP)?

Wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Sorgen haben, wirkt sich das auf Leistung, Motivation und Produktivität aus. Ein externes Beratungsservice (EAP) unterstützt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Lösungsfindung von beruflichen und/oder privaten Problemen.

WARUM gibt es das EAP?

Der Erfolg des Wien Holding Konzerns hängt vom Engagement und der Motivation seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab. Das Employee Assistance Program ist eine Investition in die Gesundheit und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

WER kann sich beraten lassen?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die im selben Haushalt lebenden Angehörigen aller teilnehmenden Unternehmen. Die Liste der Unternehmen steht im Wien Holding Intranet unter EAP.

VON WEM werde ich beraten?

consentiv arbeitet mit einem professionellen Team aus Lebens- und Sozialberaterinnen und -beratern, Coaches, Mediatorinnen und Mediatoren, Arbeitspsychologinnen und -psychologen, Juristinnen und Juristen sowie Supervisorinnen und Supervisoren.

Was KOSTET die Beratung?

Die Unternehmen haben im Voraus bezahlt. Die Klientinnen und Klienten haben keinen finanziellen Aufwand.

Ist die Beratung FREIWILLIG?

Die Beratung erfolgt ausschließlich auf Eigeninitiative. Freiwillig und anonym.

WER ERFÄHRT, dass ich bei einer Beratung war?

Die Beratung erfolgt absolut vertraulich und anonym. Es werden keinerlei personenbezogene Informationen an die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber oder sonstige Personen weitergegeben.

Wen muss ich kontaktieren, um einen BERATUNGSTERMIN zu vereinbaren?

consentiv – Employee Assistance Services GmbH, office@consentiv.com, Telefon: 0810 100 788 oder 01/585 38 81 (Mo–Do 9–15 Uhr, Fr 9–13 Uhr) Hotline: 0676/897 566 566 (Sa/So/Feiertag 10–12 Uhr)



So sah man die „Vier Jahreszeiten“ noch nie: Artistin der Guangdong Acrobatic Troupe

Welt-Premiere

... der Guangdong Acrobatic Troupe am 13. September

Die chinesische Guangdong Acrobatic Troupe beeindruckte mit fulminanten Kostümen und atemberaubender Akrobatik. Mit „Life. Sunlight: Vier Jahreszeiten“ ist es gelungen, sie zur Weltpremiere in die Stadthalle zu holen! Karina Sarkissova bezauberte das Publikum als Gaststar. ■

Outdoor-Küche

Andi und Alex verfeinerten die Marina

Die TV-Gourmets Andi und Alex sind stilschlecht in die Herbstsaison von „Frisch gekocht“ gestartet:

Sie haben vom 12. bis 16. September in ihrer Outdoor-Küche aufgeköcht – in der Marina Wien!

Passenderweise haben sie sich von den kulinarischen Möglichkeiten, die die Donau zu bieten hat, inspirieren lassen. Am 12. September gab's etwa „Zweierlei vom Wels in

Krenschaum“, am 14. September „Bouillabaisse aus Donaufischen“! Die beiden Jongleure mit Kochlöffeln und saloppen Worten haben aber auf ihrer Außenstation nicht nur die Donau für sich entdeckt, sondern auch, dass es hier richtig viel Spaß zu fischen gibt! ■



TV-Starköche braten Fisch in der Marina



Praktikantin Durafiye am Twin City Liner

Praktikum

Durafiye Tuba Serttas (18) über ihr Praktikum:

„Für eine Stelle beim Twin City Liner hatte ich zu wenig Erfahrung, aber ich durfte ein dreiwöchiges Praktikum machen, das in alle Abteilungen von Central Danube blicken ließ. Ich werde es in sehr guter Erinnerung behalten.“ ■



„Hotel Lux“: Michael Bully Herbig's neuer Kinohit

Seine Karriere hatte sich der Komiker Hans Zeisig (Michael Bully Herbig) auch anders vorgestellt: Er muss 1938 aus Nazi-Berlin fliehen, statt einer Karriere in Hollywood lockt Moskau und das berühmte Exilantenhotel Lux, wo kommunistische Funktionäre aus aller Welt

FOTOS: RHEY-/U/STADTHALLE WIEN, PRIVAT, INTERSPOT FILM, © 2011 KONSTANTIN FILM, VERLEIH GMBH, 2011 TOM TRAMBOW/BAVARIA PICTURES, AGENTUR GLANZLICHTER/APA-FOTOSERVICE/PRESS, IOULIA KONDRATOVITCH



Österreichische Stars wie Marika Lichter unterstützen den Verein „Wider die Gewalt“

Wider die Gewalt

Die 22. Benefiz-Gala findet am 9. 11. im Ronacher statt

Zahlreiche Persönlichkeiten helfen bei der 22. Benefizgala im Ronacher tatkräftig dabei mit, Gelder für den Verein „Wider die Gewalt“ zu sammeln! Darunter Stars wie Wolfgang Ambros, Nadine Beiler, Joesi Prokopetz, Marika Lichter, die Wiener Sängerknaben und Vera Böhnisch! ■



„Hafen Wien – Logistik im Fluss“

Bildband

Der Hafen Wien in schönen Schwarz-Weiß-Bildern

Stimmungen vom Hafen Wien hat der Fotograf Hubert Dimko eingefangen. Peter Hanke, GF der Wien Holding: „Der Bildband zeigt auf eindrucksvolle Weise, welche Bedeutung der Hafen Wien als europäischer Logistikknoten hat.“ ■

KINOTIPP

FürWien Kinotipp & Gewinnspiel:

„Hotel Lux“: Bully Herbig's tragikomisches Leinwandabenteuer

Zuflucht finden. Und seine berufliche Zukunft? Nun ja, der sowjetische Geheimdienst verwechselt Zeisig mit dem Leibastrologen Hitlers. Es kommt, wie es kommen muss ... Auf in Stalins Machtapparat – und in Bully Herbig's neues, tragikomisches Leinwandabenteuer, inszeniert von Leander Haußmann („Herr Lehmann“).

FürWien verlost 5 x 2 Gutscheine für einen Besuch in einem Cineplex-Kino. Einfach eine E-Mail mit „Kinotipp“ an zeitung@wienholding.at senden!

Einsendeschluss ist der 11. 11. 2011!



Wohnen mit Pfiff

Studierendenheim mit Extras: ein Besuch zu Studienbeginn im BASE19

Tausende Studierende haben das Studierendenheim BASE 19, seit es 1963 seine Pforten öffnete, mit Sack und Pack heimgesucht, und auch jetzt verlängert sich die Warteliste auf Zimmerplätze ständig. Kein Wunder: Das Haus in der Gymnasiumstraße ist eines mit Mehrwert und wird darüber hinaus gerade modernisiert.

Sieben Häuser mit rund 900 StudentInnenzimmern befinden sich auf dem Areal in der Gymnasiumstraße, und alle sind sie Einzelzimmer. Aufgrund des sozialen Fokus des Unternehmens bewegen sich die Zimmer im Low-cost-Segment, was zu einer sehr hohen Nachfrage bei den Studierenden führt. Zahlreiche Gemeinschaftseinrichtungen wie ein Beachvolleyball-Platz, ein Fitness- und ein Computerraum, ein Musikzimmer und Veranstaltungsräume verleihen dem Heim zusätzliche Attraktivität. Nun wird zusätzlich das Haus Döbling modernisiert, ein Gebäude wurde neu errichtet und ist seit einem Jahr in Betrieb.

Die Nachfrage ist sehr groß, die Warteliste lang. Im Juni nächsten Jahres werden weitere Sanierungsbautätigkeiten in Angriff genommen. Dabei werden die vorhandenen Zimmer nachhaltig renoviert und auf neueste Standards gebracht – im Neubau (WEST-BASE19) ist dies schon mit umweltfreundlichen Materialien geschehen. Auch die Grünflächen werden neu gestaltet.

Aber nicht nur an der Optimierung der Bausubstanz wird gewerkelt,

auch der Ablauf des Heimlebens wird ins Jahr 2011 „übersetzt“, quasi ein virtuelles Zimmer eingerichtet: Die Homepage mit Online-Zahlungsoption und einem passwortgeschützten Bereich erlaubt es, den Studierendenalltag effizient und unbürokratisch zu gestalten. Wobei das Miteinander – gerade im internationalen Kontext des Hauses, 70 % der Bewohnerinnen und Bewohner sind internationale Studierende – natürlich auch nicht zu kurz kommt. Fast schon zum Inventar gehört Martina Evcil, die seit elf Jahren in der Verwaltung des Heimes arbeitet, Deutsch, Englisch und Türkisch spricht und von den StudentInnen heiß geliebt wird.

BASE19 ist zu einem modernen „StudentInnencenter“ in Döbling gewachsen, einem der schönsten und in der Freizeit- und Erholungsstruktur attraktivsten Bezirke Wiens.

Die Lage ist optimal: Vorstadtflair trifft auf Großstadtrummel, das Haus ist ruhig gelegen, aber zentral angeschlossen. Straßenbahn- (38), Bus- (35A, 10A) und U-Bahn-Haltestellen (U6 Nußdorfer Straße) drapieren sich um das Areal. Der Wienerwald ist ebenso schnell erreichbar wie das Stadtzentrum.

Und: Die Tourismusschule MODUL, die Universität für Bodenkultur und das Institut für Übersetzer- und Dolmetscherausbildung sind nur einen Spaziergang entfernt – vorbei an der dichten Infrastruktur. Lernen und Relaxen gehen hier fast schon Hand in Hand.





Die bunte Welt der Studierenden: BASE19 ist ein Studierendenheim mit Extras – zu Fuß zur Uni und das Wichtigste vor Ort

BASE22 am Areal Neu Stadlau ist Teil eines interessanten Generationenmixes. Das Projekt STAR22 fördert das Miteinander unterschiedlicher Generationen. Das Pflegeheim der Caritas und das Studierendenheim stehen in direkter Nachbarschaft, verschiedene gemeinsame Aktionen sind geplant,

BASE19 WURDE ZUM MODERNEN ZENTRUM FÜR STUDENTINNEN UND STUDENTEN IN DÖBLING



Rund 70 % der Bewohnerinnen und Bewohner von BASE19 sind internationale Studierende

wie ein Sommerkino am Sonntag in der „Generations-Zone“, das das Repertoire des Bellaria-Kinos auf die temporäre Leinwand zaubern soll, Grillplätze, Punschstände, ein offener Bücherschrank und vieles mehr. Die Lage von BASE22 in unmittelbarer Nähe einer U2-Station ist für die Hauptuni mit den sozialwissenschaftlichen Zweigen sowie auch die Medizin-Uni (AKH) besonders attraktiv – so richtet sich auch das Angebot des Heims an Studierende der Richtungen Medizin, Psychologie und Soziales. Am Standort Star22 wird für sie Interessantes geboten:



Die Zimmer der Studierendenheime der BASE19 befinden sich im Low-cost-Segment. Die Nachfrage ist daher sehr groß – rechtzeitig anmelden!

BASE22 BIETET DURCH DIE NACHBARSCHAFT DES CARITAS-HEIMS INTERESSANTE NEBEN-JOBS IM SOZIALBEREICH FÜR STUDIERENDE

Neben BASE22 ist ein weiteres Studierendenheim bei den Gasometern mit Fokus auf Kunst und Kultur in Planung. Wohnen bei BASE bedeutet weit mehr als die erste Unterkunft: BASE bietet Wohnkonzepte mit Zukunft. www.base19.at, www.base22.at ■



BASE bietet weit mehr als eine erste Unterkunft

Die jungen Bewohnerinnen und Bewohner können eine nebenberufliche Tätigkeit im benachbarten Caritas-Heim finden. Das Spektrum reicht von Praktika über ehrenamtliche Arbeiten bis hin zu Kurz-Ausbildungen wie z. B. als Heimhilfe.

Eine praktische Möglichkeit eines Nebenverdienstes – in der direkten Nachbarschaft – und ein fundierter Einstieg ins Berufsleben. Hier fördert Wohnen die Sozialkompetenz, was einen wesentlichen Beitrag künftiger Berufswege bildet – und den einzelnen Pflegebedürftigen zugute kommt.



BASE19 eröffnete 1963 seine Pforten

Die Lehrlinge v. l. n. r.: Florian Eisl, Vladimira Norma Peprikova, Christoph Mader, Clemens Prokschi, Angelika Woisetschläger, Trude Nguyen, Amela Mamudoski

LEHRLINGE, STADTHALLE

„Einige von uns machen auch die Lehre mit Matura“, so Angelika Woisetschläger, die in Ausbildung zur Bürokauffrau mit Matura ist. Das Arbeitspensum der fleißigen jungen Dame beträgt vierzig Stunden. „Einmal in der Woche geht man

in die Berufsschule. Maturakurs ist auch einmal wöchentlich am späten Nachmittag bis abends.“ „Man kann bei uns in der Wiener Stadthalle die Berufe IT-Technik, Veranstaltungstechnik, Buchhaltung und Bürokaufmann/-frau – wie ich

– erlernen“, meint Angelika. Wie ihre Kolleginnen und Kollegen ist sie gerne in der Stadthalle. „Es macht Spaß, hier zu arbeiten, man lernt viel, alle sind freundlich und hilfsbereit und die Arbeit ist abwechslungsreich“, so die quirlige Angelika. ■



Ulrike Spann geht, wenn sie nicht gerade im Theater ist, gerne mit ihrem Hirtenhund Coco joggen

MAG.^A ULRIKE SPANN, VEREINIGTE BÜHNEN WIEN

Seit 2008 ist die kosmopolitische Steirerin bei den Vereinigten Bühnen Wien. Sie ist Leiterin der Abteilung „Development Department & Marketing“. „Spannend finde ich, dass unsere Kulturinstitution zwei Genres beherbergt: Musical und Oper“, so

Ulrike Spann. „Die Vereinigten Bühnen sind im Wiener Stadtbild sehr präsent.“ Es gilt, Sponsoring-Projekte zu entwickeln und künstlerische Produktionen zu unterstützen. „Es macht Spaß, in einem so professionellen und erstklassigen Unternehmen zu arbeiten.“

Meine Kolleginnen und Kollegen zeigen so viel Engagement, dass die Arbeit Freude macht. In meiner Freizeit sehe ich mir gern Vorstellungen in Salzburg oder London an. Meine 5-jährige Tochter Rosa ist der Star meiner privaten Welt!“ ■



Marcin Kotlowskis Herz schlägt nicht nur für Medien, sondern auch für junge Kunst und Fotografie

MARCIN KOTLOWSKI, GESCHÄFTSFÜHRER WH MEDIEN GMBH

Der Medien- und Kommunikations-experte Marcin Kotlowski ist seit 1. Juni 2011 Geschäftsführer der WH Medien GmbH. Der 35-Jährige führt das Unternehmen gemeinsam mit Christian Cap. „W24 wird zu DEM Wiener Stadtsender“, so

Kotlowski zur Strategie. Die Inhalte und Formate des Senders im UPC-Kabelnetz werden auf die Stadt Wien fokussiert. „Im Grunde also Grätzl-TV, das, was Menschen in der Nachbarschaft interessiert“, so Kotlowski. Die Strukturierung des

Medienausbildungsbereichs fällt auch in sein Aufgabengebiet. Was macht ein Medienprofi, wenn er nicht gerade online ist oder fernsieht? „Freizeit heißt Joggen mit meiner Freundin oder Seele baumeln lassen in einer fremden Stadt.“



FOTOS: KATRIN BRÜDER



Die zweifache Mutter hat in Wien ihren Lebensmittelpunkt gefunden

MONIKA UNTERHOLZNER, HAFEN WIEN

„Wir möchten den Hafen Wien als DAS Logistikzentrum in Wien positionieren“, meint die Prokuristin Monika Unterholzner, die seit September 2010 im Unternehmen ist. Die Tirolerin mit Auslandserfahrung zu ihrem Job: „Ich arbeite in einem

tollen Umfeld. Die Kolleginnen und Kollegen sind motiviert, man spürt, dass sie sich mit dem Hafen verbunden fühlen.“ Auch die Ergebnisse ihrer Arbeit zu sehen, mache Freude. „Ich komme aus einem internationalen Bereich, das kommt mir hier im

Hafen Wien zugute.“ – „Mein Hobby sind meine zwei Mädchen, zehn und sechs Jahre alt“, so die stolze Mutter. „Wir gehen gerne Wandern, Skifahren oder ins Museum. Wien ist eine sehr lebenswerte Stadt, die Lebensqualität möchte ich nicht mehr missen.“ ■

Aktiv, kreativ und spontan – Maria Mlnarsky lebt ihre Fähigkeiten im Beruf wie im Privatleben aus

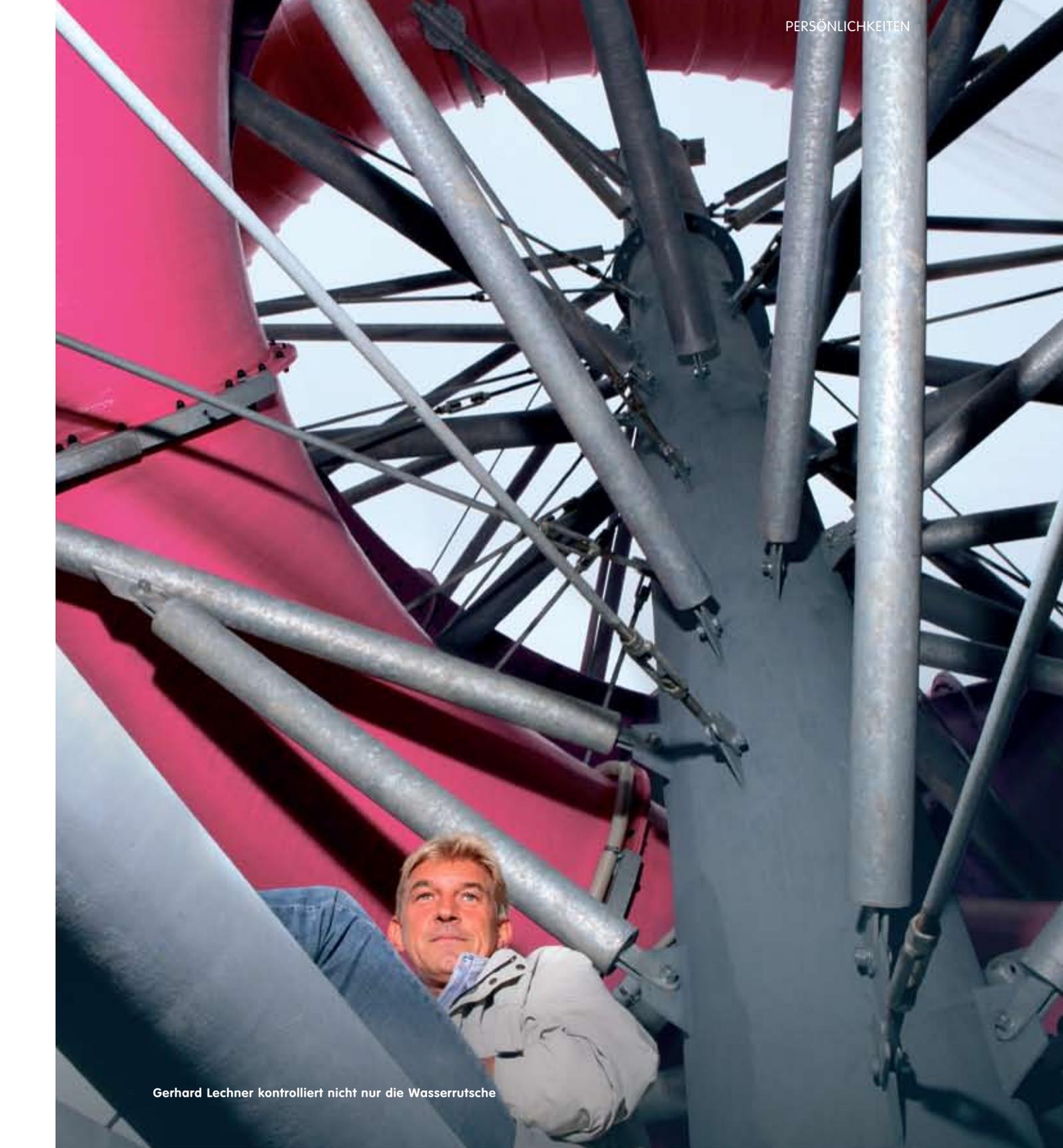
MARIA MLNARSKY, WIENER MESSE BESITZ GMBH (MBG)

„Mein Aufgabenbereich ist wie auf mich zugeschnitten“, so Maria Mlnarsky, die seit 2002 im Sekretariat der MBG tätig ist. Sie ist für Empfang, Telefonzentrale, Zentraleinkauf sowie administrative Tätigkeiten der MBG und der WSE (Wiener

Stadtentwicklungsgesellschaft m.b.H.) verantwortlich. „Ich bin kreativ und spontan – das ist in diesem Job ein großer Vorteil“, sagt Mlnarsky, die als guter Geist des Unternehmens gilt. In ihrer Freizeit ist die Sekretärin so vielseitig wie im Berufsleben:

„Ich entspanne mich bei Yoga und Pilates, renoviere derzeit selbst meine Wohnung und höre gerne Musik, am liebsten Soul, Funk und Pop.“ Mlnarsky fährt auch gerne mit dem Fahrrad. „Stubenhockerin bin ich sicher keine!“ ■





Gerhard Lechner kontrolliert nicht nur die Wasserrutsche

GERHARD LECHNER, THERME WIEN

„Für mich beginnt das Leben ab zwanzig Grad!“, meint Gerhard Lechner lachend. Seit 1984 ist er im Unternehmen und zuständig für Technik und IT, hat 21 Mitarbeiter im Team und die drei Objekte der Therme Wien zu betreuen:

die Therme, die Therme Wien Med und die Therme Fitness. „Am liebsten beschäftige ich mich mit der Steuer- und Regeltechnik. Die Energieoptimierung ist für uns ein wichtiges Thema. So nutzen wir das Thermalwasser nicht nur für

Therapien, sondern auch, um die Gebäude und Becken zu heizen.“ Der gut gelaunte Niederösterreicher ist Familienvater, hat zwei Enkel und geht in seiner Freizeit gerne Fischen, Radfahren, Wandern und Bogenschießen. —

Das Budget der Stadt

Richard Neidinger managt seit 12 Jahren als Finanzdirektor von Wien die Finanzen der Stadt



Für Wien hat mit dem Finanzdirektor gesprochen, über das Budget und die Herausforderungen in wirtschaftlich schwierigeren Zeiten

Für Wien: Wien gilt als Stadt mit der weltweit höchsten Lebensqualität und als Stadt, die ausgezeichnet funktioniert. Dieses hohe Niveau kostet natürlich auch Geld. Wie groß ist das Budget der Stadt Wien?

Neidinger: Wir haben pro Jahr in etwa elf Milliarden Euro Finanzmittel zur Verfügung. Wir finanzieren damit das Funktionieren der Stadt: Die Palette reicht dabei von den Schulen und Kindergärten bis hin zu den Spitälern, den Geriatriezentren, der Rettung und der Feuerwehr.

Wir erhalten die Infrastruktur – dazu gehören Straßen, Brücken, Beleuchtungen, Parks, Spielplätze und auch der öffentliche Verkehr. Die Versorgung mit Trinkwasser, das Sammeln und Entsorgen der Abfälle oder zahlreiche Umweltschutzmaßnahmen werden genauso aus dem Budget finanziert wie Kultur- und Sporteinrichtungen und der Wohnbau.

Für den Gesundheitsbereich stehen rund 1,7 Milliarden Euro bereit, für den Betrieb der Spitäler und zum Beispiel auch für den Umbau des Kaiser-Franz-Josef-Spitals oder den Neubau des Krankenhaus Nord.

Fast 1,7 Milliarden Euro werden heuer auch in die Bereiche Schulen & Bildung bzw. in die Kinderbetreuung investiert. Genau das sind zentrale Bereiche, um die Gesellschaft, aber auch die Volkswirtschaft durch konkrete Leistungen, wie zum Beispiel den Gratis-Kindergarten, zu stärken.

Wie hat die Stadt Wien im Budget auf die Wirtschaftskrise reagiert, um das Wachstum anzukurbeln und Arbeitsplätze zu sichern?

Vor dem Hintergrund der Krise waren die Budgets 2009 und 2010 eine ganz besondere Herausforderung. Mit zusätzlichen Konjunkturpaketen konnten die Auswirkungen der Krise abgefedert werden. Und das hat funktioniert. Denn während

Natürlich hat die weltweite Wirtschaftskrise auch ihre Spuren im Wiener Stadthaushalt hinterlassen. Krisenbedingt hatten wir einerseits geringere Einnahmen zu verzeichnen. Andererseits sind auch die Ausgaben gestiegen, weil Konjunkturpakete auch finanziert werden müssen.

Aber nach wie vor ist die Pro-Kopf-Verschuldung Wiens (das gleichzeitig Land und Gemeinde ist) mit 1.723 Euro eine der geringsten aller Bundesländer und ihrer Gemeinden.

Die Wirtschaftsprognosen, aber auch die Ungewissheit auf den Finanzmärkten zeigen, dass die Krise nicht vorbei ist. Wie geht man damit als Finanzdirektor bei der Erstellung der künftigen Budgets um?

Das ist sicherlich keine einfache Problemstellung. Denn in fast allen Budgetbereichen wurden durch die Auswirkungen und mit den Maßnahmen zur Bekämpfung der Krise in den Jahren 2009 und 2010 Ausgabenspitzen erreicht.

Jetzt geht es darum, das Budget auf eine Art und Weise zu konsolidieren, die immer noch genügend Spielraum zulässt, um in zentralen Bereichen wie Gesundheit, Soziales und Bildung, aber auch in Maßnahmen, die das Wirtschaftswachstum und den Arbeitsmarkt stärken, zu investieren. Im Prinzip heißt das Sparen mit Augenmaß nach klar definierten Zielschwerpunkten.

Wien hat hier als eine wirtschafts- und finanzstarke Stadt gute Voraussetzungen. Sie wird von den Ratingagenturen durchwegs mit dem höchsten Rating, AAA bzw. Aaa, mit stabilem Ausblick bewertet. Die Kreditkennziffern der Stadt Wien sind mit die höchsten im Vergleich mit den anderen, ebenfalls mit AAA/Aaa bewerteten Peers.

Dieses Rating spiegelt unter anderem sowohl starke und konsistente Finanzführung wider als auch die gute Budgetkontrolle und die im internationalen Vergleich sehr niedrige Verschuldung. ■

„WIEN IST EINE WIRTSCHAFTS- UND FINANZSTARKE STADT. SIE WIRD VON DEN RATINGAGENTUREN MIT AAA BEWERTET.“

In welchen Bereichen liegen die Budgetschwerpunkte?

Zu den größten Budgetposten zählen sicher die Bereiche Gesundheit und Soziales, die im aktuellen Budget 2011 mit insgesamt 2,9 Milliarden Euro dotiert sind.

Für den Sozialbereich sind davon rund 1,2 Milliarden vorgesehen, zum Beispiel für das Landespflegegeld, die Leistungen des Fonds Soziales Wien, die Sozialhilfe, die Wiener Mindestsicherung oder die Umsetzung des Wiener Geriatriekonzepts mit der Errichtung der Pflegewohnhäuser Innerfavoriten, Simmering, Meidling, Baumgarten und Liesing sowie dem Innovativen Wohn- und Pflegehaus Döbling.

in anderen Bundesländern das Bruttoregionalprodukt um bis zu 5 Prozent eingebrochen ist, konnte der Rückgang in Wien auf 2,6 Prozent eingegrenzt werden.

Im Budget 2011 haben wir die Wirtschaftsförderung wieder auf das Niveau vor der Krise gebracht.

Aber wir haben auch 2011 für den Fall eines neuerlichen Wirtschaftsabschwungs vorgesorgt, mit Reserven im Ausmaß von 300 Millionen Euro, die uns im Bedarfsfall die Möglichkeit geben, eine neuerliche Krise zu bekämpfen.

Die Krisenjahre haben es an sich, dass auch Städte mehr Schulden machen müssen?



„Flames of the Phoenix“ bietet am 11. und 12. November ein fulminantes Bühnenspektakel

STADTHALLE, FLAMES OF THE PHOENIX

Eine Reise durch Raum, Zeit und Licht hat sich die internationale Truppe PhoenixCreative vorgenommen – und die Show-Experten mit Hauptquartier in Wien, die auf den größten Bühnen der Welt zuhause sind, haben sich einmal mehr selbst übertroffen:

„Flames of the Phoenix“ entführt am 11. und 12. November auf eine multimediale Reise. Die fantastische Show treibt durch die Zeitalter der Menschheitsgeschichte, dreht sich um die ewigen Energien von Liebe und Verführung, Licht und Dunkel.

Ein fulminantes Bühnenspektakel entbrennt, wenn der Feuervogel die Halle F heimsucht: Akrobatik, Sportgymnastik, Luftartistik, Feuertjonglage, Kampfkunst, Schwarzlichttheater und Tanz greifen auf einzigartige Weise ineinander. ■



Zum Wiener Pferdefest werden Top-Stars im Spring- und Dressursattel aus aller Welt erwartet

STADTHALLE, WIENER PFERDEFEST

In der Wiener Stadthalle wird wieder gewiehert! Vom 10. bis 14. November findet das Wiener Pferdefest statt. Der Donnerstagnachmittag gehört mit dem Wiener Kinder-Pferdefest den Kleinsten, in den darauffolgenden Tagen werden die Top-

Stars im Spring- und Dressursattel aus aller Welt angefeuert – kein Wunder, ist das Pferdesportspektakel der Superlative doch mit 300.000 Euro bestens dotiert. Beim Wiener Hallenderby am Samstag warten beim längsten Parcours der Welt

einzigartige Hindernisse. Am Montag folgen der Grand Prix von Wien mit Dressur- und Springreitbewerben, die jungen Wilden zeigen ihr Können beim European Youngster Cup. Die Herzen von Pferdefreundinnen und -freunden werden rasen! ■



Jede Wohneinheit (auf Englisch: „Unit“) bietet neben Wohn- und Schlafbereich eine eingerichtete Küche mit Bar

UNIT DÖBLING, LEBENSÄÄUME IN DER GYMNASIUMSTRASSE

Der Auftrag von UNIT lautet: Lebensqualität. Den Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort Wien stärken, die Lebens- und Freizeitqualität verbessern. Daher schafft die UNIT-Service GmbH Raum. Seit Herbst 2010 auch in der Gymnasiumstraße,

wo acht Wohneinheiten angeboten werden. Jede bietet einen komplett eingerichteten Wohn- und Schlafbereich und eine Küche mit Bar. Ein attraktiver Standort nahe der Wirtschaftsuniversität und der Universität für Bodenkultur – das

angebotene und hochwertig ausgestattete „Wohnen auf Zeit“ per Jahresvertrag spricht auch vor allem Gastprofessoren und Studierende aus dem Ausland an. Der Zuspruch ist groß, alle acht Apartments sind bereits vergeben. ■

Ein himmlisches Vergnügen verspricht das Musical „Sister Act“ im Ronacher

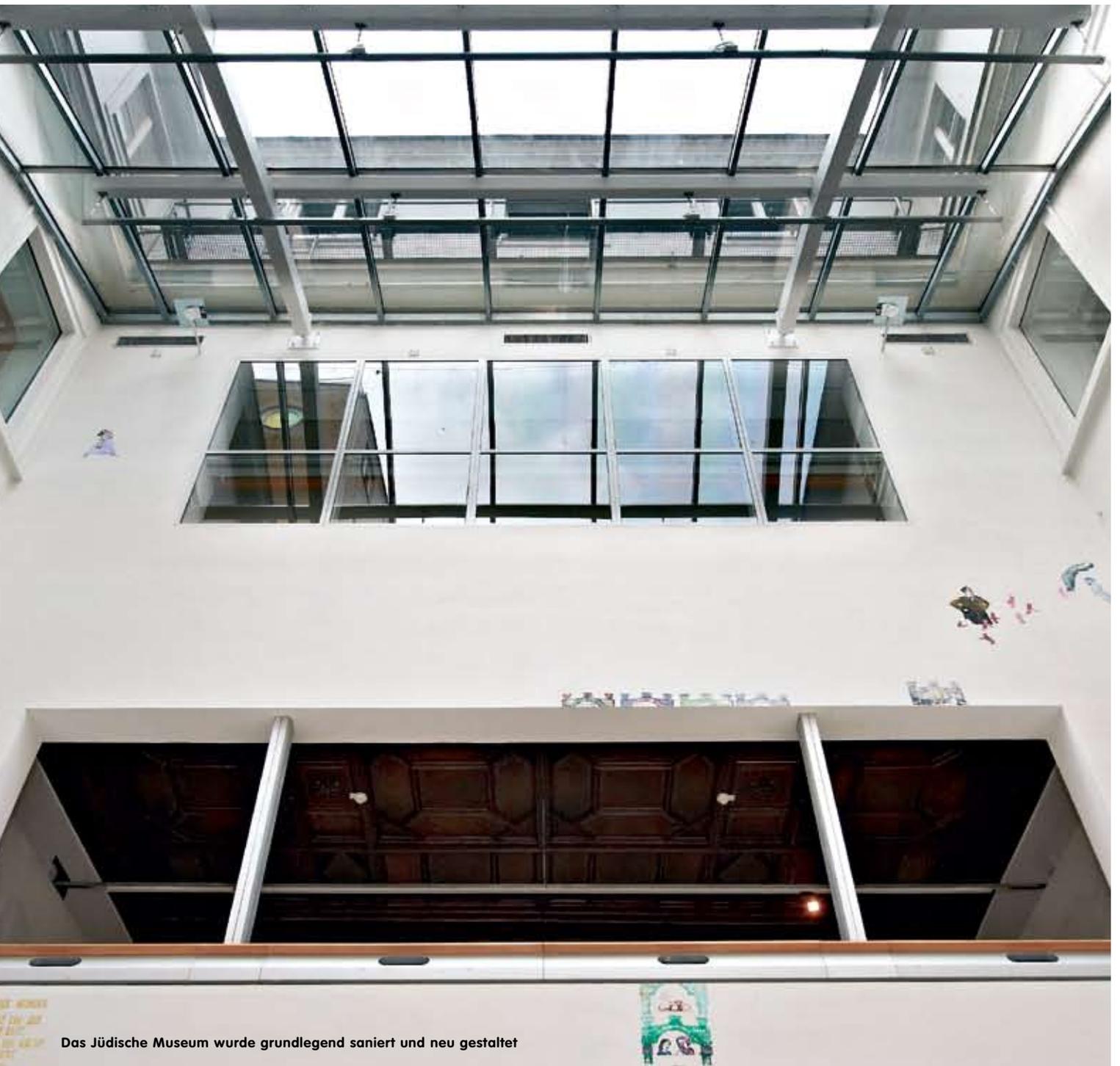


VEREINIGTE BÜHNEN WIEN, „SISTER ACT“ IM RONACHER

Stillhalten ist nicht ihre Sache. Dass Nachtclubsängerin Deloris (Ana Milva Gomes), nachdem sie Zeugin eines Mordes wird, ausgerechnet im Kloster untertauchen soll, kann nicht gut gehen. Dafür ist es herrlich komisch. Der himmlische Filmerfolg

verwandelt sich in ein ebensolches Musical, das erst am 20. April seine umjubelte Broadway-Premiere feierte und schon eine Million Musicalsfans begeisterte. Dass die temporeiche Show von Stage Entertainment für Österreich gewonnen werden konnte

und seit 15. September ins Ronacher lockt, lässt Film-Hauptdarstellerin und Musical-Co-Produzentin Whoopi Goldberg schwärmen: „Die Bühnenversion ist frisch und neu. Ich verspreche: Das Wiener Publikum wird sich amüsieren.“ ■



Das Jüdische Museum wurde grundlegend saniert und neu gestaltet

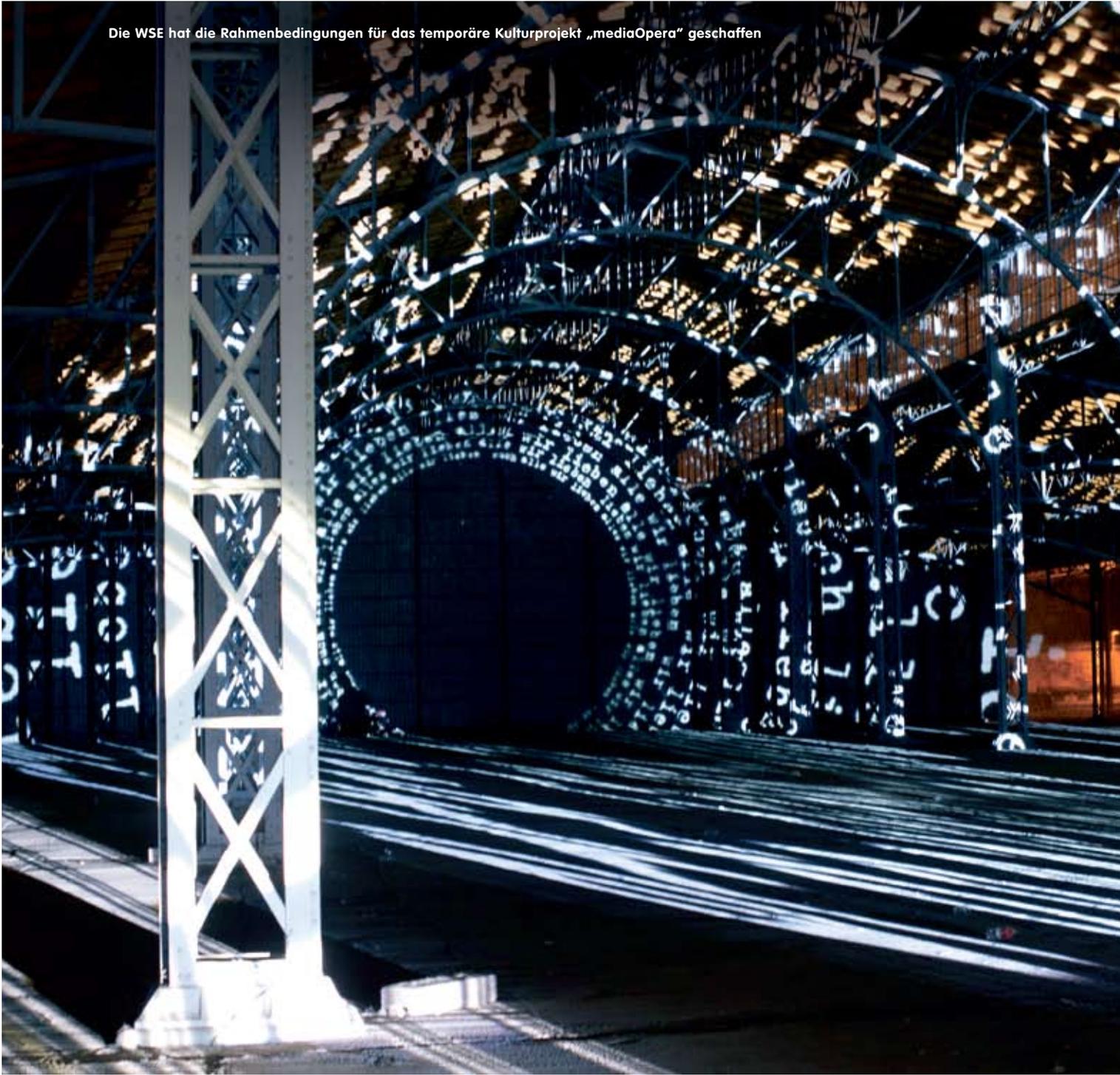
JÜDISCHES MUSEUM, NEUERÖFFNUNG

Neun Monate lang wurde umgebaut und umstrukturiert. Ab 19. 10. heißt das grundlegend sanierte und neu gestaltete Jüdische Museum im Palais Eskeles Besucher willkommen. Zu sehen gibt es neben den Sammlungen des Museums die

große Wechselausstellung „BIGGER THAN LIFE – 100 Jahre Hollywood. Eine jüdische Erfahrung“. Durch Fenster, die auf zerstörte jüdische Orte verweisen, wird eine Reise durch Zeit und Raum, durch Wien, aber auch die Bundesländer, Teile

der Monarchie und nach Israel erlebbar, eine 3D-Animation macht darüber hinaus die zerstörten Synagogen Wiens virtuell zugänglich. Das neue (Kinder-)Atelier dient der Kreativität und der Präsentation: Auch jüdische Feste werden vorgestellt. ■

Die WSE hat die Rahmenbedingungen für das temporäre Kulturprojekt „mediaOpera“ geschaffen



WIENER STADTENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT, MEDIAOPERA

Bis 2016 wird Neu Marx zu Wiens Hotspot für Medien, Forschung und Technologie werden, die Kreativszene ist jetzt schon dort: Auf einer Teilfläche der 20.000 m² großen Rinderhalle hat die Wiener Stadtentwicklungsgesellschaft

(WSE) die Rahmenbedingungen für das temporäre Kulturprojekt „mediaOpera“ geschaffen: ein Kreativlaboratorium, das der Entwicklung digitaler Kulturen Raum bietet. Im Containerdorf mit Panoramaleinwänden breiten

Digitalkünstler schon seit Juni drei Mal pro Woche ihre Arbeiten aus; Events und Clubs werden mit spektakulären Bild- und Lichtinstallationen untermalt, wodurch die ohnehin eindrucksvolle Halle noch mehr an Wirkung gewinnt. ■



Die kleinen Studentinnen und Studenten am „Abwasserspielplatz“ der KinderuniWien an der Technischen Universität

EBSWIEN, KINDERUNI

In den ehrwürdigen Hallen der TU Wien wurden die jüngsten Studierenden gesichtet: 7- bis 12-Jährige beschäftigten sich eingehend mit Fragen rund ums Abwasser. Die KinderuniWien machte vom 11. bis 15. 7. an der Technischen

Universität Halt. Die Kinder konnten Abwasserprofis von Wien Kanal und ebswien hauptkläranlage mit ihren zahlreichen Fragen löchern und die Thematik „begreifen“: Ein 100 m² großer „Abwasserspielplatz“ mit Kanal- und Kläranlagenmodell

veranschaulichte spielerisch, wie Abwasserreinigung funktioniert, zwei Workshops zeigten auf, was mit dem Wasser passiert, das wir täglich verbrauchen. Prüfung gab's keine, wichtig war der Spaß an der – wissenschaftlichen – Sache. ■



Die erfolgreiche und hochgradig entspannende Veranstaltungsreihe „LichtBlicke“ in der Thermo Wien

THERME WIEN, LICHTBLICKE

Eleganter Jazz, erlesene Chill-out-Klänge, Projektionen der renommierten Künstlerformation Lichttapete, dazu ein Cocktail, im Lounge-Sessel versinken – und dann doch noch einmal eine Runde im Wasser drehen: Stilvoller könnte man Chill-out

gar nicht begehnen – die erfolgreiche und hochgradig entspannende Veranstaltungsreihe der Thermo Wien und LoungeFM kehrt ab 27. Oktober zurück: Jeder letzte Donnerstagabend im Monat ab 18 Uhr wird wieder den „LichtBlicken“

gehören. Das erste Obergeschoß im „Stein der Schönheit“ der Thermo Wien verwandelt sich in die LichtLounge, Badegäste zahlen dafür keinen speziellen Tarif, der reguläre Eintritt öffnet auch die Pforten zum Seelebaumen der Sonderklasse. ■



Ab Oktober wird uns mit „Drums Alive“ ein extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm geboten

Keep on Moving!

Das Hakoah-Team hat sich für die Herbst- und Wintersaison einiges Neues einfallen lassen

„Wir freuen uns sehr, dass bereits 180 Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit nutzen, bei unserem Fitnessstützpunkt Hakoah Sport- und Freizeitzentrum regelmäßig etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun“, erklärt Wien Holding-Geschäftsführer Peter Hanke. Das Hakoah-Team hat sich für die Herbst- und Wintersaison einiges Neues einfallen lassen. Ab Oktober wird uns mit „Drums Alive“ ein extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm angeboten. Bei diesem Ganzkörpertraining wird mit Sticks auf Gymnastikbälle getrommelt. „Drums

Alive“ ist der letzte Schrei in Sachen Fitness derzeit in den USA! Wir trainieren dabei nicht nur unser Herzkreislauf-System, sondern absolvieren gleichzeitig ein ausgezeichnetes Koordinationstraining. Unsere Stunden stecken voller motivierender Musik und Trommelrhythmen!“, ist Trainerin Kathi Sandrikova von „Drums Alive“ überzeugt. Zusätzlich werden auf Grund der starken Nachfrage im Herbst und Winter zwei Gruppenstunden fortgesetzt. Mit „Pilates“ jeden Montag und Donnerstag können wir unter professioneller Anleitung Rumpfkraft, Balance und Beweglichkeit

trainieren. „Der Erfinder, Josef Hubertus Pilates, verspricht allen nach 30 Stunden ein völlig neues Körpergefühl. Ich kann euch nur eines sagen: Der gute Mann hat recht!“ Damit lädt Trainerin Kathi alle Interessierten zum Pilates-Schnuppertraining ein. Wer genug hat von Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken und in den Schultern, der ist jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr bei „Wirbelsäulengymnastik“ absolut richtig. Trainer André Austerlitz zeigt uns dabei, wie einfach es ist, Nacken, Schultern und Rücken auf schonende Art und Weise zu mobili-



Neben dem klassischen Krafttraining an Geräten (Foto) bietet das Hakoah auch Pilates zum Aufbau von Rumpfkraft, Balance und Beweglichkeit

„SIE MÜSSEN NICHT IHR GESAMTES LEBEN UMSTELLEN, UM ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT ZU TUN.“

Anfang reichen schon 30 Minuten pro Trainingseinheit“, stellt uns Prof. Haber die Grundzüge von „Dual Balance“ vor. Natürlich weiterhin zur Verfügung stehen uns der Cardio-Bereich sowie der Wellnessbereich und die Ruhezone. In diesem Sinne – viel Spaß beim Training: Keep on moving! ■



Erfahrene Trainer achten auf richtige Körperhaltung

sieren. Und wer nachhaltig das eine oder andere Kilo verlieren möchte, für den gibt es ab sofort im Hakoah Sport- und Freizeitzentrum das Programm „Dual Balance“. Unter der fachlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Paul Haber wird ein individuelles Programm zusammengestellt, welches aus den Elementen „Ernährung“ und „Bewegung“ besteht. „Sie müssen nicht Ihr gesamtes Leben umstellen, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun! Einfach den Ernährungsplan etwas verändern und gezielte Bewegungseinheiten in den Tagesablauf einbauen – am



Verspannungen des Nackens lockern



Essen, das gesund und gute Laune macht!

Denken Sie an das Erntedankfest und Sie haben die richtigen Lebensmittel am Teller: Äpfel, Nüsse, Rüben oder Truthahn

Für die kältere Jahreszeit, wenn die Tage kürzer werden und das Wetter unfreundlich sein kann, möchte ich Ihnen einige kulinarische Tipps geben: Sie stärken Ihre Abwehrkräfte und sorgen durch viele Vitamine für gute Laune.

- Vollkornbrot ist eine Quelle von B-Vitaminen. B6 hilft, die Aktivität von Milz und Thymusdrüse anzukurbeln. Beide sind wesentlich für das Immunsystem.

- Nüsse und Kürbis- oder Sonnenblumenkerne beinhalten sehr viel Vitamin E und gute Fette – diese stärken Abwehrkräfte und verbessern die Funktion der weißen Blutkörperchen.

- Rote Rübe stärkt die Leber – gut für die Entgiftung! Und baut Fettpolster ab.

- Äpfel sind die Stars in dieser Jahreszeit. Ein mittelgroßer Apfel hat ungefähr 80 Kalorien und versorgt Sie mit einer großen Menge Pektin (Ballaststoffe), welches sich sehr günstig auf Herz und Verdauung auswirkt.

- Der Granatapfel ist eine rote, tennisballgroße Frucht, die im Herbst in den südlichen Ländern auf vielen Tischen zu finden ist. In seinem Inneren verbirgt der Granatapfel rubinrote, süße, knusprige und fettfreien Samen. Streuen Sie diese – mit all ihren verdauungsfördernden Ballaststoffen und Vitamin C – über einen Salat, servieren Sie sie zusammen mit Orangenspalten. Auch Granatapfelsaft (im Handel erhältlich) stärkt Ihre Abwehrkräfte

– und nicht außer Acht zu lassen ist die aphrodisierende Wirkung!

- Truthahn besitzt sehr mageres Fleisch; das Fett, das ihm einen schlechten Ruf beschert, liegt direkt unter der Haut und kann ganz einfach weggenommen werden. Weiters ist er ein Magnesium- (gut für die Nerven) und Eisenspender (gibt Energie). Rotkraut und Kartoffeln sind eine gesunde und schmackhafte Beilage.

- Viel lachen und positives Denken.
- Negativen Stress abbauen und ausreichend lange schlafen.

- Regelmäßig Bewegung.

Rezeptempfehlung:

- Energiekräutergewürzmischung
Zubereitung: ein Sträußchen aus drei Zweigen Petersilie, einem Stängel Thymian und einem Lorbeerblatt. Nach Belieben etwas Majoran, Liebstöckel, ein Sellerieblatt, Muskatblüte, Zimt, Paprika oder eine Zehe Knoblauch dazugeben. Die Kräutermischung in ein Tee-Ei geben, mitkochen. Vor dem Servieren wird es aus der Speise herausgenommen. Geeignet für Gerichte mit langer Garzeit. ■

„DIESE VITAMINE SORGEN FÜR GESUNDHEIT UND GUTE LAUNE IN DER KALTEN JAHRESZEIT.“ Dr. Kathrin Drescher



Die Natur liefert uns wichtige Vitamine zur richtigen Zeit: Nüsse, Äpfel, Trauben ...

VERANSTALTUNGEN



Kunst Haus Wien: Henri Cartier-Bresson

MUSEUM JUDENPLATZ

Ab 19. Oktober:

**BIGGER THAN LIFE –
100 Jahre Hollywood.
Eine jüdische Erfahrung**
Wiedereröffnung des Jüdischen
Museum Wien!Informationen unter www.jmw.at

WIENER STADTHALLE

22. bis 30. Oktober:

Erste Bank Open

30. November:

Paul Anka

2. und 3. Dezember:

Musical RocksInfos unter www.stadthalle.com

VEREINIGTE BÜHNEN WIEN

THEATER AN DER WIEN

24. Oktober: **Klassik-Gala der Stars**

Benefiz-Konzert

ab 15. November: **Gogol**Oper in sieben Szenen und drei
Akten

RAIMUND THEATER

weiterhin:

Ich war noch niemals in New York

RONACHER THEATER

seit 15. September:

Sister Act – Das MusicalInformationen unter www.vbw.at

HAUS DER MUSIK

31. Oktober: **My Heart Belongs
To Cecilia Winter**Konzert des Zürcher Indie-Rock-
Exportschlagers. www.hdm.at

MOZARTHAUS VIENNA

Bis 8. Jänner: **Tradition ist
Schlamperei! Mozarts Opern in
der Ära Gustav Mahler**Infos: www.mozarthausvienna.at

KUNST HAUS WIEN

17. November bis 26. Februar:

Henri Cartier-BressonInfos: www.kunsthawien.at

Tickets für viele Veranstaltungen
gibt es auch über **Wien Ticket**
unter Tel. 01/588 85 oder unter
www.wien-ticket.at

GEWINNSPIEL

Das große **FürWien**-Gewinnspiel:

Gewinnen: Tickets für die Show „MUSICAL ROCKS“!

Am 2. und 3. Dezember steht ein mitreißendes Programmhightlight an: „Musical Rocks – The Rock Musical Multimedia Sensation“ wird Perlen der Musical-Geschichte in die Erste Bank Wiener Stadthalle zaubern. Eine Show vom Feinsten – über 20 der besten Songs aus „Rocky Horror Show“, „Phantom der Oper“, „Mamma Mia“ u. v. m. Ein Hiffeuerwerk der Sonderklasse!

FürWien verlost **3 x 2 Karten** für die Vorstellung am 2. 12. E-Mail an zeitung@wienholding.at senden!
Einsendeschluss ist der 11. 11. 2011



Wien 22., Pelargonienweg

„ZWEI PLUS“



Alle unter einem Dach

12 Einheiten, bestehend aus jeweils 2 geförderten Wohnungen mit ca. 60 m² (2 Zimmer) und ca. 101 m² (4 Zimmer) - **MIT KAUFPTION.**

Projektbeschreibung: Je 2 Wohnungen sind durch einen **gemeinsamen Garten** miteinander verbunden. Die größere der beiden Wohnungen im ersten Stock (TOP 2) hat einen Zugang zum Garten im Erdgeschoss sowie einen geräumigen Keller. Davon getrennt befindet sich im Erdgeschoss die zweite Wohneinheit (TOP 1), ebenfalls mit Gartenzugang in denselben Grünbereich. Das Wohnprojekt unter dem Motto „Alle unter einem Dach“ ermöglicht ein Leben wie im Zweifamilienhaus, das vor allem **Generationenwohnen** oder **Arbeiten und Wohnen** begünstigt. Das Zusammenleben von Jung und Alt bringt viele Vorteile mit sich, wie z.B. gegenseitige Unterstützung, Sicherheit und familiäre Verbundenheit. Das gesamte Projekt umfasst 89 Wohneinheiten mit großzügigen Grünräumen, Gemeinschaftsraum und Kinderspielplatz.

Bezugsfertig: Voraussichtlich 2014.

Nähere Informationen in unserer Kundenabteilung unter der Tel.Nr. 01/534 77/300.

Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.