

Wenn dieser Newsletter nicht korrekt angezeigt wird, können Sie ihn [hier](#) online lesen.



Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub

48.NL / 7. Februar 2012

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns, Sie wieder mit aktuellen Informationen versorgen zu dürfen und über neue Veranstaltungen informieren zu können!

Inhalt in dieser Ausgabe:

### VERANSTALTUNGEN

#### SPRUCH

#### KARRIERE

#### KOOPERATIONSTIPP

#### STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

#### CONTROLLINGTIPPS

#### BUCHTIPP

#### LÄCHELN ... ist gesund!

#### NEWSLETTER PER E-MAIL

#### Anlage 1 - In eigener Sache

#### Anlage 2 - Mitgliederversammlung März 2012

#### Anlage 3 - 25jährige und 35jährige

#### Anlage 4 - Kulturnachmittag

#### Anlage 5 - Schreibtisch-Workout

#### Anlage 6 - Abschied von Katharina Jaros

---

## VERANSTALTUNGEN

Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co, Wirtschaftsmuseum <http://www.wirtschaftsmuseum.at> und WIFI-Wien

### Termine

#### a) Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co

Dem Vorstand ist es wieder gelungen mit dem WIFI-Wien ein interessantes Erfa-Programm zu bieten. Nutzen Sie die für Mitglieder kostenfreien Veranstaltungen im Rahmen der Wissensaktualisierung – und besuchen Sie dieselben und diskutieren Sie mit uns Ihre Wünsche und Anregungen. Wir freuen uns gerade auf Ihr Kommen!

**Beachten Sie die Anrechenbarkeit von WIBICO-Veranstaltungen auf die Weiterbildung nach dem BibuG.**

#### **ACHTUNG: Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Bitte melden Sie sich bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu unseren Erfa-Abenden an: <http://www.wibico.at/index.php/kommende-termine.html> oder E-Mail [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at) oder Fax: 01/3697857 oder 02246/20033

Danke für Ihre Kooperation und Ihr Verständnis – Sie machen damit unsere Planungsarbeit leichter!  
Leopold Edelmaier/Karl Hacker

Dienstag, 21. Februar 2012, 18:30 Uhr

**"Wirksames Projektcontrolling in Veränderungsprojekten"**

**Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

Vortragender: Mag. Bernd Kadic, selbständiger Unternehmensberater, Mitglied der Geschäftsleitung, HolzWerkAustria AT Holzwerk Planungs- und Realisierungs-GmbH, Wien

WKO campus Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97, Saal A 101, Karl Dittrich Saal

[http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Erfa\\_Projektcontrolling\\_in\\_Veränderungsprojekten.html](http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Erfa_Projektcontrolling_in_Veränderungsprojekten.html)

Freitag, 16. März und Samstag 17. März 2012

**"Steirische Bilanz- und Steuertage 2012"**

Hotel Novapark, Graz

Veranstalter: BÖB, mit Unterstützung des BICO Steiermark

Details und Anmeldung unter: [http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Steirische\\_Bilanz-\\_und\\_Steuertage\\_2012.html](http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Steirische_Bilanz-_und_Steuertage_2012.html)

Dienstag, 20. März 2012, 18:00 Uhr **"Mitgliederversammlung"**

ab ca. 19.00 Uhr anschließender Fachvortrag (Erfa):

**"Erfolgreich präsentieren – Tipps & Tricks"**

**Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

Vortragender: Gerald Tatzgern, B.A.

WKO campus Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97, Saal A 101, Karl Dittrich Saal

Anmeldung: [http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Mitgliederversammlung\\_2012.html](http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Mitgliederversammlung_2012.html)

Donnerstag, 10. Mai und Freitag, 11. Mai 2012

**10. BIBUKO - 10. Bilanzbuchhalterkongress**

Veranstaltung mit unseren Kooperationspartnern Linde Verlag und Wifi Wien

WIFI Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97

Details und Anmeldung unter: <http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/id-10-bibuko.html>

Dienstag, 22. Mai 2012, 18:30 Uhr

**"Ertragssteuern – Aktuelle Änderungen (Gesetz, Richtlinien und Judikatur)"**

**Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

Vortragende: HR Dr. Gabriele Krafft, Senatsvorsitzende des UFS

WKO campus Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97, Saal A 101, Karl Dittrich Saal

[http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Erfa\\_Ertragssteuern\\_-\\_Aktuelle\\_Änderungen.html](http://www.wibico.at/index.php/termine-detail/events/Erfa_Ertragssteuern_-_Aktuelle_Änderungen.html)

**Vorschau Herbst**

Donnerstag, 18.10.2012

**IFRS Fachtagung - IFRS 2012**

WKO Campus Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97

Nähere Informationen folgen

**b) WIFI-Wien Veranstaltungen**

Bitte über <http://www.wifiwien.at/eShop/Kursbuch.aspx> die einzelnen Veranstaltungen anwählen!

Dienstag, 21.2.2012

**Kollektives Arbeitsrecht kompakt**

Detail und Anmeldung unter Buchungs.-Nr.: 13333/011

Donnerstag, 23.2.2012

**Strategische Planung und Strategieentwicklung im KMU**

Detail und Anmeldung unter Buchungs-Nr.: 15316/021

Freitag, 24.2.2012

**Riskmanagement - Besser, mit Risiken umzugehen, als sie zu umgehen**

Detail und Anmeldung unter Buchungs.-Nr.: 15313/021

2.-10.3.2012, jeweils Freitag/Samstag

**Bilanzierungspraxis 1 - der Einzelabschluss**

Detail und Anmeldung unter Buchungs.Nr.: 16320/011

16.-24.3.2012, jeweils Freitag/Samstag

**Bilanzierungspraxis 2 - ausgewählte Themen und Konzernabschluss**

Detail und Anmeldung unter Buchungs.Nr.: 16321/011

Mittwoch, 28.3.2012

### **Vertriebs-Controlling – so steuern Sie Absatz, Umsatz und Gewinn**

Detail und Anmeldung unter Buchungs.-Nr.: 15301/011

### **Seminarreihe "Controlling – kompaktes Basiswissen"**

Dienstag, 21.2. und Donnerstag, 23.2.2012: Budgets planen und erstellen, Buchungs.-Nr.: 15330/011

Dienstag, 6.3. und Donnerstag, 8.3.2012: Gewinn ist das Ziel, Buchungs.-Nr.: 15331/011

Montag, 12.3. und Mittwoch, 14.3.2012: Optimaler Kapitaleinsatz, Buchungs.-Nr.: 15332/011

Dienstag, 20.3.2012: Managementinformationssysteme (MIS) und Reporting, Buchungs.-Nr.: 15346/011

### **Seminarreihe "Praxis der Berichterstattung nach International Financial Reporting Standards"**

Freitag, 23.3.2012: Bestandteile, Gliederung, Segmentbericht, Buchungs.-Nr. 16342/021

Freitag, 13.4. und Samstag, 14.4.2012: Finanzinstrumente und latente Steuern, Buchungs.-Nr. 16344/021

Freitag, 20.4.2012: Vorräte und Rückstellungen, Buchungs.-Nr. 16345/021

Freitag, 27.4.2012: Sachanlagen, immaterielle Vermögenswerte, Buchungs.-Nr. 16343/021

Freitag, 4.5.2012: Konzern, Buchungs.-Nr. 16346/021

[top](#) 

---

## **SPRUCH**

Wer hinter mehreren  
Hasen herläuft,  
fängt keinen.

(Griechenland)

[top](#) 

---

## **KARRIERE**

### **Gründerleitfaden**

Voraussetzung für die Unternehmensgründung, Finanzierungs- und Marketingüberlegungen, Fragen des Gewerbe- und Betriebsanlagenrechts, eine Übersicht über die aktuellen Rechtsformen, Sozialversicherungs- und Steuerthemen, Buchhaltung, Kalkulation, Förderungen, Geschäftsbedingungen sowie Adressen und Ansprechpartner sind die wichtigsten Inhalte dieses Leitfadens für angehende Betriebsgründerinnen und Betriebsgründer.

[www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)

[top](#) 

---

## **KOOPERATIONSTIPP**

### **Kooperations-Tipp: Ihr Raiffeisen Konto**

Wenn Sie ein Girokonto bei Raiffeisen in Wien eröffnen, kommen Sie in den Genuss zahlreicher Vorteile. Ihr RaiffeisenBerater zeigt Ihnen bei einem Beratungsgespräch gerne, wie einfach ein Girokontowechsel funktioniert und welche Vorteile der Wechsel für Sie bringt.

### **Ihre persönlichen Vorteile eines Raiffeisen Kontos: Gutscheine im Wert von mehr als EUR 300,-**

Praktisch zusammengefasst gibt's ein Gutscheinheft für so ziemlich alles: fürs Tanken, fürs Reisen, für eine Überraschung, Gutschriften, Monatsprämien und so weiter, und so fort.

### **Kontobox - Alle Unterlagen auf einen Griff**

Mit der praktischen und handlichen Kontobox mit den persönlichen Kontodaten, den ELBA-Zugangsdaten und vielen Informationen, wie Kontaktadressen und Servicenummern haben Sie alle

Unterlagen auf einen Griff bereit.

Außerdem finden Sie in der praktischen Box nähere Informationen zu zahlreichen weiteren Angeboten Ihrer Raiffeisenbank.

#### **Zusätzliche Vorteile bei einem Bankwechsel: GRATIS-Kontoführung für die ersten 6 Monate**

Was eine neue Bankverbindung bei Raiffeisen alles bringt, merkt man schon ab dem ersten Tag: Bei einem Kontowechsel vergüten wir Ihnen das Kontoführungsentgelt für die ersten 6 Monate.

#### **Raiffeisen Garantieverprechen**

Das bedeutet: Sie entscheiden sich für einen Wechsel zu Raiffeisen in Wien, wir übernehmen sämtliche Formalitäten und garantieren eine problemlose Abwicklung.

#### **Einfach und schnell zum neuen Konto**

Ein Kontowechsel ist einfacher als Sie denken, denn wir erledigen für Sie alle Wege! Durch den Kontowechsel entstehen Ihnen keine zusätzlichen Kosten.

#### **Unsere speziellen Serviceleistungen:**

Schließung des alten Kontos, Eröffnung des neuen Kontos, Nachmeldung von Dauer- und Abbuchungsaufträgen, Änderung von persönlichen Daten, Prompte Hilfe bei Problemen, Qualitätscheck inklusive Feedback nach abgeschlossener Kontoumstellung (-löschung)

[www.raiffeisenbank.at](http://www.raiffeisenbank.at)

(Inserat)

top ↗

---

## **STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS**

### **Was können Sie beim Finanzamt geltend machen?**

Informieren Sie sich über:

- Sonderausgaben
- ABC der Werbungskosten
- Außergewöhnliche Belastungen

[www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at)

### **Firmenwagenrechner**

Berechnen Sie die Kosten eines Firmenwagens für sich unter

<http://kurier.at/wirtschaft/geld/firmenwagenrechner.php>

top ↗

---

## **CONTROLLINGTIPPS**

### **Einkaufscontrolling**

Einkaufscontrolling ist ein Spezialgebiet innerhalb des Controllings, das sich direkt um die Belange des Einkaufs bzw. der Materialwirtschaft kümmert. Wie im klassischen Controlling auch handelt es sich um ein umfassendes Steuerungs- und Koordinationskonzept – hier insbesondere zur Unterstützung des Einkaufs. Die "Disziplin" Einkaufscontrolling wurde Ende der 1980er Jahre entwickelt und eingeführt. Dies ging einher mit einer stetig steigenden Bedeutung des Einkaufs innerhalb der Unternehmen verbunden mit zunehmend verschärften Wettbewerbsbedingungen auf der Marktseite.

Lesen Sie mehr unter: <http://de.wikipedia.org/wiki/Einkaufscontrolling>

### **Die wichtigsten Controllinginstrumente – Erfahrungskurve**

In dieser Serie informieren wir Sie über die wichtigsten Instrumente des Controllings aus dem operativen und strategischen Bereich. In den letzten Newslettern haben wir Ihnen die ABC-Analyse, die Break-Even-Analyse, das Break-Even-Diagramm und die Deckungsbeitragsrechnung vorgestellt.

In diesem Newsletter erhalten Sie einen Überblick zur Erfahrungskurve. Weitere Instrumente folgen in den nächsten Newsletter-Ausgaben.

Die Erfahrungskurve zeigt auf, wie sich Kosten im Unternehmen durch einen gewissen Lerneffekt entwickeln.

Demnach bezieht sich die Erfahrungskurve auf die Wertschöpfung eines Unternehmens und dient als Controllinginstrument für Kostensenkung und Leistungssteigerung.  
Mehr dazu unter <http://www.wibico.at/index.php/neuigkeiten-detail/items/controllingtipp-erfahrungskurve.html>

Gottfried Rupp

top ↗

---

## BUCHTIPP

### "Die Aufwärtsspirale. Wie man mit Erfolg Niederlagen meistert"

Gerhard Scheucher und Christine Steindorfer, Leykam Verlag, € 24,90

#### *Hingefallen, aufgestanden*

Erfolg und Scheitern sind wie Tag und Nacht. Diesem Zusammenhang gehen die Berater Gerhard Scheucher und Christine Steindorfer in ihrem neuen Business-Ratgeber **Die Aufwärtsspirale** nach. Sie erörtern, was das Scheitern in Unternehmen verursacht, wie man Warnsignale erkennt, den drei Phasen des Scheiterns entkommt und nach der Niederlage wieder gestärkt aufsteht. Mit Tipps aus Gesprächen mit 142 Experten, kurzen Tests sowie anschaulichen Beispielen gibt der Ratgeber eine umfassende Anleitung.

top ↗

---

## LÄCHELN ... ist gesund!

### Brüllen

"Wer brüllt denn da beim Chef so furchtbar?"

"Unser stiller Gesellschafter!"

top ↗

---

## NEWSLETTER PER E-MAIL

Um möglichst allen Interessenten den Newsletter regelmäßig per Internet-E-Mail zusenden zu können, ersuchen wir Sie, uns folgende Daten zu übermitteln (nur wenn Sie den Newsletter NICHT elektronisch bekommen oder **wenn sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat oder bald ändern wird**):

Vorname:

Name:

E-Mail-Adresse:

Die aktuellen Daten bitte an: WiBiCo-Büro, [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at), Fax 01/36 97 857

Vielen Dank!

Nächster Newsletter: Mai 2012

Inserate: Preis nach Vereinbarung, mindestens EUR 200,- plus Abgaben

Wollen Sie in Hinkunft dieses Service nicht mehr in Anspruch nehmen, so genügt ein kurzes E-Mail an: [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at)

top ↗

---

## Anlage 1 - In eigener Sache

### *Die 10 wichtigsten Punkte für Strategen*

1. Strategizing, d.h. strategisches Agieren, ist im Machstadium unglamourös, uneitel, unspektakulär.
2. Die Spielfeld-Parameter "Raum, Zeit, Macht, Veränderung, Stabilität, Gleichgewicht" sind zu

- interpretieren und anzuwenden.
3. Zeitgemäßes Strategizing setzt eine klare Idee mit Wegen, Mitteln und Zielen voraus, basierend auf theoretischem Wissen und Kenntnis des Handwerks. Dann erst ist das Wechselspiel mit der spirituellen Ebene möglich.
  4. Der Stratege ist Schöpfer, nicht nur Macher. Er gibt einer Strategie Entwicklungsmöglichkeiten im Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung.
  5. Große Strategie kümmert sich nicht um Zeitgeistigkeit, sondern erfasst das Jetzt, das tatsächlich Zeitlose.
  6. Strategizing erfordert Überblick, Disziplin und Hingabe. Flexibilität, Eigenbestimmtheit und Ökonomie der Kräfte sind wesentlich. Der gute Stratege weiß um die Wichtigkeit von Ruhe, Pausen, Gelassenheit.
  7. Der Stratege beherrscht interdisziplinäres Denken und Arbeiten, um auch spielerisch agieren zu können.
  8. Der Stratege ist in seiner Voll-Macht und übt diese verantwortungsvoll aus. Er vermittelt Führung gefühlmäßig und faktisch.
  9. Strategizing verlangt ein hohes Maß an Kommunikationsfähigkeit und ein umfassendes psychologisches Feingefühl. Ein vom Denken angeleitetes Zuhören steht dabei an erster Stelle.
  10. Der Stratege und sein Team sind eine Einheit in der Vielfalt. Er gibt seinem Team die Freiheit, die es braucht, um das zu sein und zu tun, was er will.

**Buchtipps dazu:** Andrea Riemer: "Der Strategos 21. In Umbruchzeiten erfolgreich führen", erschienen im Holzhausenverlag, 160 Seiten um 19 Euro

Gerhard Zavis, WiBiCo

[top](#) ↗

---

## Anlage 2 - Mitgliederversammlung März 2012

### Einladung zur Mitgliederversammlung

**Dienstag, 20. März 2012**

Beginn: pünktlich um 18.00 Uhr

Ort: WKO campus Wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97, Saal A 101, Karl Dittrich Saal

#### Tagesordnung:

- 1) Bericht des Vorstandsvorsitzenden und der übrigen Vorstandsmitglieder und Projektleiter
- 2) Ehrung für 25 & 35 jährige Mitgliedschaft
- 3) Kassenbericht
- 4) Bericht der Rechnungsprüfer
- 5) Entlastung des Vorstandes
- 6) Vorschau 2012/2013
- 7) Abstimmung über Satzungsänderung
- 8) Festsetzung des Mitgliedsbeitrages 2013
- 9) Allfälliges

Ab ca. 19.00 Uhr: Fachvortrag

**"Erfolgreich präsentieren – Tipps & Tricks "**

Vortragender: Gerald Tatzgern, B.A.

Beim anschließenden Buffet, zu dem Sie wieder recht herzlich eingeladen sind, haben Sie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit Ihren KollegInnen.

Der Vorstand

[top](#) ↗

---

## Anlage 3 - 25jährige und 35jährige

**Sind Sie 1987 dem Klub beigetreten?**

Können Sie sich noch erinnern? Wir wissen es.

**Oder sind Sie schon seit 1977 dabei?**

Auch das wissen wir.

**Wenn Sie diese Kriterien erfüllen, dann sind Sie eingeladen.** Zum 20. Mal lädt der Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub, diesmal im Rahmen der Mitgliederversammlung, zur Ehrung für die 25-jährige und 35-jährige Mitgliedschaft ein.

Die Ehrung findet am  
**Dienstag, 20. März 2011 um 18:00 Uhr im  
WIFI Wien, Saal A 101**  
statt.

Alle Teilnehmer werden persönlich mit separatem Schreiben Anfang März 2012 eingeladen!

Nach dem Vortrag "Erfolgreich präsentieren – Tipps & Tricks" gibt es ein Buffet und die Möglichkeit zum Gespräch über alte und neue Zeiten.

Auf Ihr Erscheinen freut sich

der Vorstand des WiBiCo

[top](#) ✪

---

## **Anlage 4 - Kulturnachmittag**

**Donnerstag, 26. April 2012**

### **Universität Wien – Hauptgebäude – Zwillingsgwölb**

Wir treffen uns beim Haupteingang der Universität Wien, einem der bemerkenswerten Bauwerke der Ringstraße, wo wir dann eine Übersichtsführung erleben werden. Anschließend geht es zur Stärkung zum Zwillingsgwölb.

Wer sich schon vorinformieren will, kann es unter [http://de.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A4t\\_Wien](http://de.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A4t_Wien) per Mausclick gerne machen.

#### **Folgender Zeitplan ist vorgesehen:**

15:45 Uhr Treffpunkt: Haupteingang der Universität Wien, Dr. Karl Lueger Ring 1, 1010 Wien  
(Straßenbahn Linien 1, 40, 41, 42, 43, 44 und D sowie U 2 Station Schottentor)

16:00 Uhr Beginn der Führung

17:10 Uhr Gemeinsamer Spaziergang zum Zwillingsgwölb

17:15 Uhr Speis und Trank im Zwillingsgwölb, Universitätsstraße 5, 1010 Wien, 01/4085315

19:30 Uhr Ende der Veranstaltung

**Kostenbeitrag** für Mitglieder € 15 und für Gäste € 25.

Im Kostenbeitrag der Veranstaltung sind Eintritt und Führung sowie Essen und Trinken im Zwillingsgwölb inkludiert.

Melden Sie sich möglichst rasch an, die Teilnehmerzahl ist mit 25 Personen begrenzt!

Der Vorstand und der Projektleiter freuen sich auf zahlreiche TeilnehmerInnen und sind sicher, damit einen wunderschönen Einstieg in den Frühling 2012 bieten zu können.  
Wir freuen uns besonders auf Ihr Kommen!

Gerhard Zavis  
Handy: 0664/73 75 63 60

#### **Anmeldung:**

im WiBiCo-Büro, Klenkweg 7/18, Telefon/Fax 01/369 78 57

E-Mail: [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at) oder auf unserer [Webseite](#)

**Anmeldeschluss:** 19.4.2012

ACHTUNG > NEU >>

Abmeldungen bis 23.4.12 kostenlos – später werden € 50,00 Unkosten p. P. verrechnet!

[top](#) ✪

## Anlage 5 - Schreibtisch-Workout

### 4 Übungen für Ihren Büroalltag

Wer täglich stundenlang am Schreibtisch sitzt, kämpft unweigerlich gegen Verspannungen in den Muskeln. Mit diesem Schreibtisch-Workout kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur und dehnen die Oberschenkel. Sie meinen am Schreibtisch geht das nicht? Versuchen Sie es! Integrieren Sie täglich diese 4 Übungen in Ihren Büroalltag und die Verspannungen gehören der Vergangenheit an.

#### 1. Übung – recken und strecken Sie sich

Führen Sie diese Übung im Sitzen durch. Greifen Sie wortwörtlich nach den Sternen. Strecken Sie den rechten Arm ganz nach oben aus. Machen Sie sich so lang, wie es geht. Dann wechseln Sie und strecken den linken Arm aus. Dann wieder den rechten Arm und immer so weiter. Recken und strecken Sie sich sechs Mal pro Seite. Alternativ können Sie diese Übung auch im Stehen durchführen. Stellen Sie sich kerzengerade hin. Strecken Sie den linken Arm so weit wie möglich nach oben, danach den rechten Arm und so weiter. Sechs Mal pro Seite dürften für den Anfang auch im Stehen genügen.

#### 2. Übung – so kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich auf den vorderen Teil Ihres Bürostuhls (Vorsicht bei rollenden Bürostühlen!). Die Füße bilden einen 90°-Winkel und stehen hüftbreit auf dem Boden. Heben Sie die Arme seitlich hoch, sodass sie neben Ihrem Körper eine U-Form bilden. Der Ellbogen ist auf Schulterhöhe. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne und halten für 6 Sekunden diese Position. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen diese Übung sechs Mal.

Tipp: Diese Übung können Sie auch stehend durchführen. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf den Boden bleiben, während Sie den Oberkörper nach vorn neigen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen oder nach vorn überzukippen.

#### 3. Übung – so dehnen Sie die Oberschenkelvorderseite

Stellen Sie sich aufrecht und gerade vor Ihrem Schreibtisch hin. Ihr Bürostuhl steht seitlich neben Ihnen. Halten Sie sich mit der rechten Hand am Bürostuhl fest. Winkeln Sie das linke Bein an. Die linke Hand umfasst das Fußgelenk. Ziehen Sie vorsichtig das Fußgelenk Richtung Gesäß. Bleiben Sie dabei gerade. Ein Hohlkreuz vermeiden Sie, indem Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Versuchen Sie, diese Position für ca. 15 Sekunden zu halten. Spüren Sie ein leichtes Ziehen? Dann haben Sie die Übung richtig ausgeführt. Führen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein durch.

#### 4. Übung – so dehnen Sie die Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den vorderen Teil Ihres Bürostuhls. Ihre Füße stehen in einem Winkel von 90° auf dem Boden. Strecken Sie nun ein Bein nach vorn. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Oberschenkel ab. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn ohne einen Buckel zu machen oder ins Hohlkreuz zu fallen. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in der Oberschenkelrückseite spüren, halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal, dann wechseln Sie das Bein.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit diesen Tipps der Fitnessexpertin Bettina Eichhorst!  
Birgit Hölzl-Zech

[top](#) ✪

## Anlage 6 - Abschied von Katharina Jaros

### Abschied von Katharina Jaros

Wir haben die traurige Pflicht Sie vom Ableben unseres Mitglieds, Frau Katharina Jaros, zu informieren. Frau Jaros war mit 86(!) Jahren eines unserer ältesten Mitglieder - sowohl altersmäßig als auch in unserer Berufsorganisation. Sie war unseren Aktivitäten immer sehr aufgeschlossen (Fortbildung, Erfas, Kultur...). Eine echte Bilanzbuchhalterin.

Aber lassen wir Frau Jaros in einem **Leserbrief vom Dezember 1991(!)** selbst zu Wort kommen:

*"Sehr geehrte Damen und Herren!*

*Sie haben in Ihrer Nr. 10 vom 10.10.1991 unter dem Titel "Wie war es vor der Gründung des Wiener Bilanzbuchhalter-Klubs?" einen Artikel von Herrn Julius Hassa gebracht. Unter anderem möchte ich zu diesem Thema einen kleinen Beitrag leisten:*

*Es wurden während des Krieges schon Buchhalter- und Bilanzbuchhalterprüfungen angehalten. Auf die hierfür notwendigen Kurse, die von der Industrie- und Handelskammer in Wien abgehalten wurden, hat mich mein Klassenvorstand von der Handelsschule aufmerksam gemacht. Ich selbst habe am 30.10.1942 vor dem*



*Prüfungsausschuß der Industrie- und Handelskammer in Wien die Buchhalterprüfung und vor dem Prüfungsausschuß der Kammer der gewerblichen Wirtschaft für Wien am 26.10.1951 die Bilanzbuchhalterprüfung bestanden. Die Kurse für die Bilanzbuchhalterprüfung wurden in der Hochschule für Welthandel abgehalten.*

*Nach Jahren und durch Zufall, weil ich am WIFI einen Steuerkurs besuchte, erfuhr ich vom Erfahrungsaustausch für Bilanzbuchhalter und vom Bilanzbuchhalter-Klub, dessen Mitglied ich seither bin.*

*In den vielen Jahren danach habe ich die Vorträge für Bilanzbuchhalter, Personalverrechner oder vom Klub, wann immer es möglich war, besucht und hatte somit die Möglichkeit mich nach dem neuesten Stand zu informieren. Dazu wäre zu bemerken, dass mir jeder Vortrag bzw. Erfahrungsaustausch etwas Positives gebracht hat.*

*Ferner gibt es alle Jahre, sozusagen als Draufgabe, einen mit viel Mühen arrangierten Herbstausflug (wo man die Möglichkeit hat Freunde, Bekannte und Kollegen zu treffen), den ich ausgezeichnet finde.*

*Zum Schluß noch ein "Danke schön" an Claudia Pürkher, Dietfried Dinhobel und Gerhard Zavis, deren Bemühen es zu verdanken ist, daß die Feier zum 25-Jahr-Jubiläum ein schönes Fest geworden ist.*

*Alles Gute im neuen Jahr wünscht Ihnen Ihre  
Katharina Jaros"*

Ich kannte Frau Jaros seit etlichen Jahren und habe sie stets als sehr angenehme Dame erlebt; zuletzt war Frau Jaros beim WiBiCo-Besuch im Palais Epstein und der Votivkirche im Frühjahr 2011 dabei, wo ihr schon ihre angegriffene Gesundheit zu schaffen machte.

Wir werden Frau Jaros stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Gerhard Zavis, WiBiCo

top ↗

#### **Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub - WiBiCo**

Klenkweg 7/18, 1220 Wien,

Tel/Fax 01/36 97 857 oder Tel. 02246 / 200 33, E-Mail: [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at) , Homepage: [www.wibico.at](http://www.wibico.at)

ZVR-Zahl: 304890568

Newsletter-Team: Gerhard Zavis (Ltg.), Birgit Hölzl-Zech, Sandra Staribacher, Katharina Holzapfel

Wenn Sie in Zukunft keine E-Mails bekommen möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Robinsonliste der Rundfunk & Telekom Regulierungs-GmbH und  
eingelangte Abmeldungen bis zum 07.02.2012 berücksichtigt.

Technische Abwicklung: [ONELOGIN Newsletter Manager 3.0](http://www.onelogin.at) - [www.onelogin.at](http://www.onelogin.at)

