

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Postentgelt bar entrichtet

1/2003



WIR BEWEGEN MENSCHEN

Die Seite der OBFRAU



Ein neues Kleid

Das Alte ist zu klein, zu eng. Höchste Zeit für ein neues Kleid! Größer soll es sein, mehr Platz für den Inhalt bieten – der wird ja immer umfangreicher – und es soll nichts einengen, nichts drücken. Man will sich frei bewegen können, ohne Einschränkungen. Das Neue soll auch bunter sein als das Alte. Das war grau. Mehr Farbe muss es ins Leben bringen. Das hebt die Stimmung, dringt über die Augen in unser Gemüt. Und modisch muss das neue Kleid natürlich auch sein. Ständig ändert sich der Trend und man will doch mithalten, auf dem Laufenden sein und das auch zeigen. Ein Kleid im neuen Stil. Ob es jedem gefällt? Über Geschmack lässt sich erfahrungsgemäß streiten. Aber es erfüllt die wichtigsten Kriterien: größer, bunter, moderner – das neue Kleid unseres Vereines, die neue Zeitung **FIT MIT** der Sportunion Kirchdorf.

Mit ihr wollen wir unseren Mitgliedern möglichst viele Informationen über unser Vereinsgeschehen weitergeben, über Aktivitäten in unseren Turn- und Trainingsgruppen informieren und unsere Vorturner und Trainer vorstellen. Über neue Sportarten, die in unser Programm aufgenommen werden, wollen wir ausführliche Informationen an Sie weitergeben. Im Laufe des Turnjahres gibt es aber auch Veranstaltungen unseres Vereines außerhalb des normalen Turn- und Trainingsbetriebes. Neben dem Turnplan finden Sie auch diese Termine in unserer neuen Zeitung.

Die Sportunion Bundesleitung veranstaltet jährlich verschiedene Kurse und Sportwochen für Unionmitglieder in verschiedenen Bereichen, für verschiedene sportliche Interessen. Über diese Angebote wollen wir Sie informieren, damit Sie zu relativ günstigen Tarifen Urlaub mit sportlichem Schwerpunkt machen können. Auch für Kinder werden immer wieder Ferienwochen, im Winter sowie im Sommer, organisiert.

Für unsere jüngsten Vereinsmitglieder findet sich auch ein Beitrag in unserer neuen Vereinsschrift, die **SPIEL MIT** Seite.

Da wir finanzielle Hilfe für unser neues Vorhaben benötigen, finden Sie da und dort eine Werbeeinschaltung von Firmen, denen wir für die Unterstützung herzlich danken möchten.

Viel Spaß beim Lesen unseres ersten Exemplars.

Ich hoffe, es gefällt – das neue Kleid unseres Vereines.

Sissy Lattner
Obfrau

INHALT

Nordic Walking ein Rückblick und Trainingstipps

Seite 4

Sport und Gesundheit

Seite 6

Die Seite für unsere jüngsten Sportler

Seite 10

Unsere Vorturner für die UNION BOYS

Seite 12

Street Dance, Aerobic

Seite 14

Termine, Kurse, Veranstaltungen

Seite 15

Turnplan für 2003/2004

Seite 16

Impressum:

FIT MIT Sportunion Sparkasse Kirchdorf, Mitteilungen und Informationen für Mitglieder der Sportunion Kirchdorf; erscheint halbjährlich.

Inhaber und Herausgeber: Sportunion Kirchdorf, Seebach 43, 4560 Kirchdorf.

Redaktion und Layout: Sportunion Kirchdorf Vorstand, Mag. Wolfgang Graßecker, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druckerei Rudolf Trauner GmbH, Köglstraße 14, A-4021 Linz

STADTSPEKTAKEL - KASSIEREN DER EINTRITTSGELDER

Seit Jahren ist das Kassieren der Eintrittsgelder für das Kirchdorfer Stadtspektakel ein Fixpunkt in unserem Vereinsgeschehen. Die Kirchdorfer Sportvereine, die diese Aufgabe übernommen haben, werden an den Einnahmen prozentuell beteiligt. Für unser Vereinsbudget ist das eine wichtige Einnahmequelle, auf die wir nicht verzichten wollen. Wir danken daher allen Funktionären und Vereinsmitgliedern, die sich für diese Kassiertätigkeit zur Verfügung gestellt haben und hoffen auch für das nächste Jahr auf die Mitarbeit der Unionmitglieder.

VORTURNER - TRAINER-WECHSEL

Aus schulischen Gründen scheidet drei junge Vorturner aus, die in den Kinder-Turngruppen aktiv waren. AIGNER KATHARINA; WALCH LUKAS und WINTER JOHANNA waren wichtige Stützen und sehr beliebt bei Kindern und Kollegen. Wir danken ganz herzlich für ihre Mitarbeit und hoffen auf die Rückkehr in unser Vorturnerteam, wenn Schul- und Berufsausbildung es wieder erlauben.

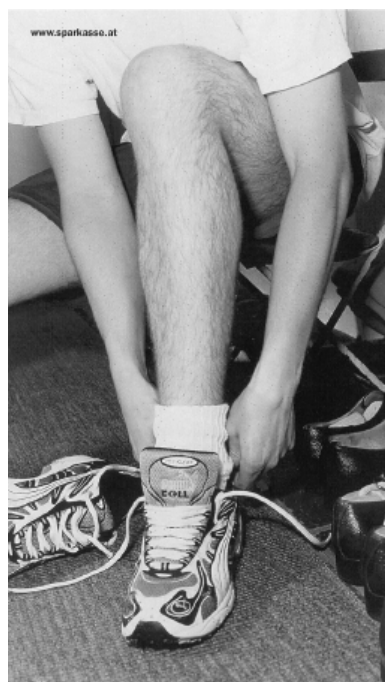
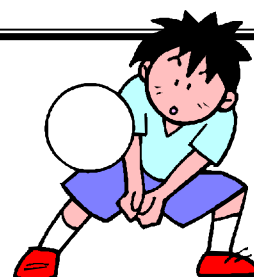
Neu begrüßen dürfen wir dafür GUTENBRUNNER MARIA, SATTLBERGER MARTIN, LINDINGER ELISABETH und WALCH LAURA.

BASKETBALL

HANNES ZELENY hat im vergangenen Jahr BASKETBALL übernommen und eine Kinder- und eine Jugendgruppe aufgebaut, die er jetzt einem Trainerteam übergibt.

Hannes wird aber auch in der Sportsaison 2003-2004 die Funktion des Sektionsleiters für Basketball ausüben.

WIR STARTEN AM 15. SEPTEMBER 2003 IN DIE NEUE SAISON !



Wie läuft es in Ihrer Beziehung?

EIN SCHNELLES WEITERKOMMEN IST IMMER WICHTIG.

Im Sport, genauso wie im Geldleben. Deswegen liegt es uns besonders am Herzen, junge Talente in diesen Bereichen zu fördern und auch über längere Zeit hinweg tatkräftig zu unterstützen. Damit sie ihre Ziele noch schneller erreichen.

SPARKASSE
Kremstal-Pyhrn

Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining. NW ist ein kraftvolles Gehen unter Verwendung der NW-Stöcke. Es wird ergänzt durch Kraftübungen und Dehnen, womit die Beweglichkeit und die Koordination gefördert werden.

NW ist ein Gesundheitssport!

Es handelt sich dabei um eine gut dosierbare und leicht zu erlernende körperliche Betätigung.

Die Vorteile sind:

Nordic Walking

- aktiviert und trainiert 85% der gesamten Muskulatur
- fördert die Herz-Kreislaufleistung
- trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt die Oberkörper- und Rückenmuskulatur
- schont und entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- ist um bis zu 30% effektiver als Walking ohne Stöcke

- ist das optimale Training zur Gewichtsreduktion
- steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- verbessert den Fettstoffwechsel
- fördert die Darmtätigkeit
- verbessert das Gleichgewicht und die Koordination
- fördert das psychische Wohlbefinden und erhöht die Stresstoleranz

Alle diese positiven Aspekte haben mich bewegt im September 2002 mit ein paar Schnuppersamstagen bei der Sportunion mit dem Nordic-Walking zu beginnen. Auf Grund der enormen Nachfrage entstand daraus eine dauerhafte



Einrichtung. Bei jeder Witterung trafen wir uns jeden Montag um 18:30 Uhr beim Vereinshaus, wobei, wie zu erwarten, die Teilnehmerzahl stark schwankte (zw. 4 und 25 Personen). Im April konnte eine zweite Gruppe unter der Leitung von Erni Stögmüller beginnen und so das Angebot erweitert werden. Beide Gruppen waren auch über die Sommermonate aktiv und sind selbstverständlich ein Fixpunkt im Sportangebot der Union für das Sportjahr 2003-2004.

Nordic-Walking ist **DER GESUNDHEITSSPORT** und jedem, der sich selbst etwas Gutes tun will, zu empfehlen. *Dr. Martin Binder*

Nordic Walking TRAININGSTIPPS

Stögmüller Ernestine

Das **Aufwärmen** bereitet den Körper schonend auf die kommende Belastung vor und vermeidet dadurch gefährliche Kaltstarts. Durch das Aufwärmen wird das notwendige erhöhte Aktivitätsniveau erreicht.

Mobilisierung



Pendeln Sie locker ein Bein vor dem Körper hin und her

Knie - und Sprunggelenke



Setzen Sie die Stöcke vor den Körper und kreisen Sie die Knie mit geschlossenen Beinen

Strecksprünge



Auf die Stöcke gestützt springt man beidbeinig aus den Sprunggelenken in die Streckung

Beim **Kräftigen** gilt, dass nur dann alle Übungen ihre optimale Wirkung erzielen, wenn sie möglichst exakt ausgeführt werden. Geübt wird in so genannten Sätzen, die aus einzelnen Wiederholungen bestehen. Vermeiden Sie bei allen Übungen ruckartige sowie reißende Übungen und atmen Sie während der Anstrengung gleichmäßig und ruhig.

Beinmuskulatur



Gehen Sie in die Abfahrthocke und halten Sie die Position
30 Sekunden bis 2 Minuten

Bein- und Rückenmuskulatur



Standwaage auf die Stcke gestützt, nur den Unterschenkel beugen und strecken (Ferse zum Ges)
2 x 12

Schultermuskulatur



Fassen Sie die Stcke mittig und strecken Sie die Arme aus der Ausgangsposition hoch und wieder zurück
1 x 20

Führen Sie alle **Dehnungsübungen** langsam durch. Das Ziehen in der Muskulatur darf nicht zum Schmerz werden. Dennoch sollen Sie den Dehnreiz deutlich fühlen. Alle Positionen sind 20 bis 30 Sekunden lang beizubehalten.

Seitliche Rumpfmuskulatur



Fassen Sie die Stcke schulterbreit an den Enden und führen Sie die durchgesteckten Arme zur Seite

Oberarmmuskulatur



Winkeln Sie den hochgesteckten Arm ab und dehnen Sie über Zug am Stock nach unten

Oberschenkelvorderseite



Umfassen Sie im Stand das Sprunggelenk und bewegen Sie dieses zum Ges. Die Dehnung entsteht durch sanftes Vorschieben des Beckens

Bitte spannen Sie bei allen Übungen die Bauchmuskulatur an und achten Sie auf einen geraden Rücken (kein Hohlkreuz)!

Eine Erweiterung des Sportbegriffes, in dem auch der Gesundheitsnutzen moderat intensiver Aktivitäten des täglichen Lebens betont wird, zielt darauf ab, auch inaktive bzw. wenig aktive Bevölkerungsgruppen anzusprechen. Die Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit laufen auf eine Lebensstilaktivität hinaus: wie zB die Erhöhung der alltäglichen Routineaktivitäten (Gartenarbeit, aktives Spiel mit Kindern), die Erhöhung der transportbezogenen Aktivitäten (mehr zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Treppensteigen) und **die Erweiterung der Freizeitaktivitäten durch Sport und intensives Training (mehrmals pro Woche).**

Sport sollte, wenn möglich, im Freien betrieben werden, denn Sonnenlicht erhöht zum einen die Umwandlung des Provitamin D in seine aktive Form, die für den Knochenaufbau notwendig ist. Außerdem führt es zu einer Erhöhung des Transmitters "Dopamin" im Gehirn, einem Botenstoff, der unser Gefühlsleben und unsere Stimmungslage steuert. Dopamin-Defizite führen zu depressiven Verstimmungen, Erhöhungen zu einer Stimmungsverbesserung. Neben dem stimmungsaufhellenden Effekt hat sportliches Training auch angstmindernde Wirkung.

Welcher Sport hat welche Wirkung?

Ausdauer

Je mehr Muskeln in eine Ausdauer-sportart einbezogen sind, desto wirksamer ist sie. Joggen oder Skilanglauf zählen aus dieser Sicht zu den "gesündesten" Sportarten.

Ausdaersportarten wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.

Ausdauertraining senkt das Arteriosklerose-Risiko.

Ausdauertraining ist eine hocheffektive Maßnahme gegen den so genannten "Altersdiabetes", der auf Bewegungsmangel und Übergewicht beruht.

Durch moderates Ausdauertraining (lang und langsam) wird das Immunsystem gestärkt. Aus diesem Grund gewinnt Ausdauertraining auch in der Krebsprophylaxe zunehmend an Bedeutung.



Ausdauertraining baut körpereigene Stresshormone ab und dämpft das Zentralnervensystem, wodurch es zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommt.

Ausdauertraining senkt den Blutdruck und mindert erhöhte Blutfettwerte.

Bei körperlicher Belastung werden vermehrt körpereigene Morphin-derivate - z.B. Endorphine - ausgeschüttet, die sowohl unmittelbar als auch längerfristig antidepressiv wirken und Wohlbefinden hervorrufen.

Angepasstes Ausdauertraining steigert die Knorpeldicke.

Mit zunehmender Intensität des Ausdauertrainings steigt die Durchblutung des Gehirns um bis zu 25%, was Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnisleistungen erhöht. Durch bessere Gehirndurch-

blutung kommt es bei allen Lernprozessen nicht nur zu einer Steigerung des Lernerfolges, sondern auch zu einer Verkürzung und Ökonomisierung des Lernprozesses.

Kraft

Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und wirkt so Haltungsschäden entgegen.

Gut trainierte Muskeln stellen einen außergewöhnlich effektiven Gelenkschutz dar, indem sie das Risiko von Verletzungen und Arthrosen verringern.

Durch Krafttraining kommt es zur Ausschüttung von Endorphin, das stimmungsaufhellend wirkt.

Krafttraining erweist sich als Therapeutikum für Menschen mit niedrigem Blutdruck, da eine tonisierte Muskulatur auch den Blutdruck erhöht.

Ein Mehr an Kraft hat maßgeblichen Einfluss auf Vitalität, Selbstvertrauen und positive Lebenseinstellung.



Vor allem Spielsportarten haben einen äußerst günstigen Einfluss auf die Knochenstärke bzw. Knochendichte, da durch die vielfältigen Antritts-, Sprung- und Schuss- bzw. Wurfbewegungen

außergewöhnlich intensive Entwicklungsreize gesetzt werden. Nach Gewichthebern haben Sportler im Allgemeinen die größte Knochendichte und damit den besten Schutz vor Knochenbrüchen. Sportspiele sind besonders für Kinder und Jugendliche wichtig, da in dieser Altersstufe etwa 98% der Knochenspitzenmasse aufgebaut werden.



Die so genannte Altersosteoporose ist - abgesehen von wenigen Ausnahmen - eine Inaktivitätsosteoporose! Krafttraining ist für den Erhalt der Knochenstabilität und somit der Selbständigkeit und Unabhängigkeit vor allem älterer Menschen unabdingbar.

Beweglichkeit

Beweglichkeit kann in jedem Alter verbessert werden, sie geht allerdings bei Nicht-Übung schneller zurück als andere Leistungsfaktoren. Die Notwendigkeit eines lebensbegleitenden Beweglichkeitstrainings, das durch keine andere Trainingsform zu ersetzen ist, lässt sich folgendermaßen begründen:

Durch tägliches, minimales Beweglichkeitstraining wird das Risiko von Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen verringert.

Die Verkürzung typischer Muskelgruppen durch einseitige Beanspruchungen (z.B. langes Sitzen) bzw. Fehlbelastungen kann nur durch entsprechende Dehnungsübungen verhindert werden.

Ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit verbessert die allgemeine Bewegungsökonomie.

Durch verschiedene Dehntechniken (z.B. Stretching) kann ein wichtiger Beitrag zur Entspannung und zum Stressabbau geleistet werden.



Durch dehngymnastische Übungen kommt es nach Belastungen zur schnelleren Erholung.

Schnelligkeit

Darunter versteht man nicht nur die Fähigkeit, schnell zu laufen, sondern auch die Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs-, Reaktions-, Aktions- und schließlich globale Handlungsschnelligkeit - Eigenschaften, die vor allem durch Ballspiele geschult werden.

Schnelle bzw. kraftvolle Bewegungen werden vor allem von den "schnell zuckenden" Muskelfasern, langsame bzw. mit geringer Kraft ausgeführte Bewegungen hauptsächlich von den "langsam zuckenden" Muskelfasern ausgeführt. Muskelfasertypen, die nicht lebensbegleitend trainiert werden, atrophieren. Bei untrainierten Personen gehen Muskel- und Knochenmasse pro Jahr etwa um 1% zurück, wobei besonders der Anteil der schnellzuckenden Muskelfasern abnimmt. Gerade diese Muskelfasern sind es aber, die bei Stürzen schnell reagieren und damit Stürze abfangen bzw. mildern können.

Durch ein Training der Schnelligkeitskomponenten werden jedoch nicht nur die entsprechenden konditionellen Faktoren wie z.B. Schnellkraft, sondern auch koordinative und kognitive Fähigkeiten

(z.B. Wahrnehmungsschnelligkeit) geschult.

Sportliches Training - vor allem in der Form der bereits erwähnten Ballspiele - stellt den vielseitigsten und komplexesten Trainingsreiz für die Gesamtheit aller Sinne dar und ist durch keine andere Aktivitätsform auch nur annähernd zu ersetzen. Wer seine Sinne und Reflexe nicht trainiert, darf sich nicht wundern, dass er in allen Reaktions- und Schnelligkeitsleistungen zunehmend langsamer und mitunter von alltäglichen Schnelligkeitsanforderungen (z.B. im Straßenverkehr) überfordert wird.



Koordination

Durch koordinatives Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert, wodurch mit weniger Energie mehr Leistung erzielt werden kann. Eine vielseitige koordinative Schulung - z.B. durch das Erlernen bzw. die Ausübung verschiedener Sportarten - ermöglicht eine abwechslungsreiche, gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung. Wer z.B. nicht Skilanglaufen kann, hat keine Möglichkeit, mit Hilfe dieser optimalen Ausdauersportart sein Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Wer nicht Tischten-

nis, Tennis oder Badminton spielen gelernt hat, muss nicht nur auf diese sozial wertvollen lifetime-Sportarten verzichten, sondern kann sie auch nicht im Sinne einer freudbetonten Reaktionsschulung nutzen.

Eine koordinativ gut geschulte Muskulatur ist die beste Sturzprophylaxe.



Sportliches Training stellt daher durch die damit verbundene Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit eine wichtige Komponente für den Erhalt der Alltagskompetenz dar.

Psychosoziale Wirkungen des Sports

Stressregulation

durch Ablenkung und meditative Zustände wie "runner's high" bzw. "feel-better phenomenon" (euphorische Stimmungslage z.B. durch Ausdauer-, Fitness- oder Natursportarten).

Negative Stimmungen und Depressionen verschwinden durch die Wirkung von Stresshormonen wie Katecholamine, Nor-Adrenalin, Serotonin, Beta Endorphine etc.

Steigerung der subjektiven Lebensqualität

durch Wirkungen des Sports auf das soziale Wohlbefinden. Sport in Vereinen, informellen Gruppen etc. beinhaltet soziale Interaktion und wirkt somit sozial integrierend bzw. bietet soziale Einbindungs-, Unterstützungs- und Einflussenerlebnisse.

Befindlichkeitsverbesserungen

durch erhöhte Gehirndurchblutung und vermehrte Abgabe endogener Opiode, die sich bei sportlicher Belastung von ausreichender Dauer und Intensität einstellen.

Menschen können in einer Aktivität völlig aufgehen, wenn sie den an sie gestellten Anforderungen voll gewachsen sind. So kommt es z.B. bei der Tiefschneeabfahrt oder beim

Tennisspiel zu "Flow-Erlebnissen", die eine spontane Handlungsfreude aufkommen lassen. Das selbstvergessene Tun, das Erlebnis ist das Ziel.

Bekräftigung des Selbstbildes und Selbstkonzeptes

durch positive Affekte und soziale Anerkennung im Sport. Die Leistungsfähigkeit durch eigene Anstrengung führt zu einem Gefühl von Kompetenz, das sich positiv auf die

Selbstakzeptanz und das Selbstbewusstsein auswirkt. Über die körperliche Handlung im Sport erfolgt eine Bestätigung der Identität bzw. des Selbstbildes. Es gibt viele Beispiele dafür, dass vor allem Jugendliche Selbstvertrauen, Sicherheit und inneres Gleichgewicht in ihren sportlichen Leistungen gefunden haben. Sport ermöglicht ihnen Selbstverwirklichung, den Aufbau und die Entfaltung einer eigenen Identität und Entwicklung individueller Eigenheiten.



Der Geburtstag unserer Obfrau

Am 25. Juli 2003 feierte der Vorstand der Sportunion Kirchdorf den Geburtstag der Obfrau.



Saisonausklang Sommer 2003



Der VORSTAND dankt allen VORTURNERINNEN und VORTURNERN für die geleistete Arbeit



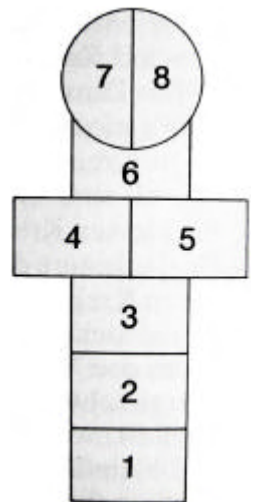
SPIEL MIT

Kennst du FIGURENBALL?

Du kannst es mit deinen Freunden, aber auch allein spielen. Zeichne die nebenstehende Figur mit Kreide auf einen harten Boden. Du lässt den Ball in das erste Feld fallen und versuchst den hochspringenden Ball, ohne ihn zu fangen, in das



nächste Feld zu schlagen. Dabei gehst du mit dem Ball weiter und versuchst, der Reihe nach alle Felder zu treffen. Sollte dir ein Fehler passieren, kommt der nächste Spieler an die Reihe. Wer zuerst ohne Fehler und in der richtigen Reihenfolge den Ball in alle Felder geschlagen hat, ist Sieger.



Als einfachere Variante kann der Ball zwischen den einzelnen Feldwürfen gefangen werden.

SPORTRÄTSEL

In diesem Buchstabengewirr haben sich sechs sportliche Übungen (Tätigkeiten) versteckt. Von links nach rechts und von oben nach unten.



G	H	A	H	L	I	H	K	I	G	Z	I	O	H
F	B	A	L	L	S	P	I	E	L	G	H	N	G
G	H	T	B	T	H	Z	N	H	J	U	G	G	T
P	T	R	B	S	P	R	I	N	G	E	N	E	B
E	T	F	R	E	C	F	R	E	E	X	B	N	U
R	A	B	N	H	F	E	D	E	F	G	Z	U	J
J	N	H	J	R	T	M	B	G	F	E	R	G	H
R	Z	U	T	R	U	M	L	A	U	F	E	N	I
F	E	T	Z	B	R	F	H	N	G	R	S	T	B
P	N	B	H	T	N	E	F	G	T	Z	N	J	U
I	O	N	H	Z	E	N	M	H	Z	H	N	H	
I	U	U	Z	N	N	Z	N	G	R	E	D	F	R
K	T	R	F	N	H	T	U	I	E	N	F	R	T
A	B	K	L	E	T	T	E	R	N	C	D	E	F

Moch
 die dich bei deiner Lieblingsübung
 in der Turnstunde zeigt, und bring sie deinem
 Vorturner oder deiner Vorturnerin mit.
 Eine kleine Überraschung wartet
 auf dich.

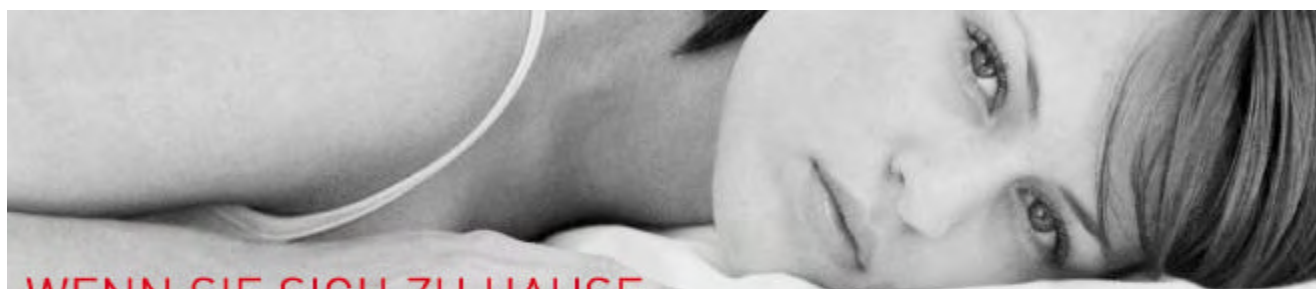


Sommeraktivitäten



Mit Beginn der heißen Jahreszeit wechselten die MONTAGSTURNER (Fitness für alle) vom Turnsaal ins Gelände und erkundeten mit dem Rad die Kirchdorfer Umgebung. Durchschnittlich 10 – 20 Radfahrer, oft auch mehr, nahmen an dieser Freiluftaktivität teil und radelten in

zwei Stunden etwa 30 km, Bergfahrten inkludiert. Beim „Schöllli“ oder in privatem Rahmen erholte man sich anschließend bei gemütlichem Zusammensein von den Touren. Jetzt wird das Fitnessstraining wieder in den Turnsaal der Hauptschule 1 verlegt.



**WENN SIE SICH ZU HAUSE
RUNDUM WOHLFÜHLEN WOLLEN,
DANN GEHEN SIE ZU ...**

waser 

DIE HEIZUNG. DAS BAD. DIE LÜFTUNG.

WASER – BÄDER ZUM WOHLFÜHLEN, HEIZEN MIT SYSTEM!
Rufen Sie uns an, besuchen Sie unsere Ausstellungsräume
oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin!

Sengschmiedstraße 4, 4560 Kirchdorf / Krems, Tel. 07582/6 12 11, E-Mail: badstudio@waser.at
Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.30 Uhr, Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr

Was wird gemacht?

- Vielfältige Bewegungserfahrung
- Hindernis- und Gerätebahnen
- Lauf- und Sprungschulung
- Allg. Grundlagentraining (Kondition, Gymnastik)
- Lauf- und Fangspiele, Staffeln
- Ballspiele (Fußball, Hockey, etc.)
- Leichtathletik (Weitsprung, Sprint, Wurf)



Gruppe 1 mit Martin Sattlberger

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr, HS2
(6–9 J.): 1.–3. Klasse Volksschule



Gruppe 2 mit Bernhard Kerbl

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr, HS2
(10–12 J.): 4. Klasse Volksschule bis
2. Klasse Hauptschule/Gymnasium

Mag. Bernhard Kerbl



Steckbrief:

Mag. Bernhard Kerbl
geb. 7.3.1959
Unterseebach 10, 4560 Kirchdorf
3 Kinder
E-Mail: bernhard.kerbl@utanet.at

Bernhard Kerbl arbeitet als Sport- und Französischlehrer am Gymnasium Schlierbach.

Hobbys:

seine Kinder,
Bergwandern,
Volleyball,
Chorgesang und
Sozialarbeit

Seine sportliche Laufbahn:

1973–1977:

Faustball bei Union Nußbach

1977–1983:

Leistungssport Leichtathletik bei
ULC Linz (400m, 400m Hürden,
Weitsprung, Staffellauf)

1978–1983:

Sportstudium in Salzburg und dann
Sportunterricht am Gymnasium
Schlierbach

Trainertätigkeiten:

Nach 1983: Faustballtrainer in
Nussbach

Seit 2000:

Betreuer der **UNION BOYS** in Kirchdorf



Bernhard Kerbl bei der letzten Staffelübergabe zum

1. Staatsmeistertitel 1980 mit der
4 x 100m Staffel der ULC-Linz

Mag. Martin Sattlberger

Ein neues Mitglied in der Vorturnerriege!

Mit Beginn des neuen Turn- und Sportjahres wird Herr Mag. Martin Sattlberger die Sportunion Kirchdorf im Bereich Knabenturnen unterstützen.

Steckbrief:

Mag. Martin Sattlberger
geb. 01.01.1966
Anton Herzog Str. 8/15,
4560 Kirchdorf
E-Mail: martin.sattlberger@utanet.at

Martin Sattlberger arbeitet bei Intersport Austria in Wels und leitet dort die Personalentwicklung im Konzern - er ist unter anderem für die Ausbildungen von Intersport Eybl und Sports Experts MitarbeiterInnen (in Summe für rd. 3.500 Mitarbeiter) zuständig.

Hobbys:

Laufen,
Skaten und
sein Sohn Konstantin, durch den
Martin Sattlberger (wieder) zum
Turnen gekommen ist.

Ziele bei der Sportunion:

Turnerische Bewegung soll Spaß machen und nebenbei sollen die Jungs auch noch lernen, wie sie geschickter die Möglichkeiten ihres körperlichen Talents einsetzen können.



Nicole Hiesmayr

Street-Dance, Aerobic und Stepp-Aerobic

Nicole Hiesmayr leitet in der Sportunion Kirchdorf Street Dance für Jugendliche sowie Aerobic und Stepp-Aerobic für alle Junggebliebenen.

Steckbrief:

Nicole Hiesmayr
Geb. 09.09.1976
Fürstehagenstraße 307
4553 Schlierbach
lebt in Lebensgemeinschaft
E-Mail: nik.bani@utanet.at

Ziele bei der Sportunion:

Nicole möchte Jugendlichen und Erwachsenen den Spaß an der Bewegung vermitteln.



Nicole arbeitet hauptberuflich mit Jugendlichen, die aus diversen Gründen keine Lehrstelle bzw. keinen Arbeitsplatz finden konnten. Nebenberuflich studiert sie in Salzburg Erziehungswissenschaften und schreibt gerade ihre Diplomarbeit. Abgeschlossen hat sie bereits das Studium der Sportwissenschaften.

Nicole war in den Jahren 1991 - 1993 erfolgreiche Aufspielerin unserer weiblichen Jugendvolleyballmannschaft.



Street Dance

Tanzchoreographien für 10-14 jährige
Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr, HS 1

Street Dance ist eine Tanzgruppe, die sich aus Mädchen und Burschen im Alter von 10 bis 14 Jahren zusammensetzt. Es gibt keine Aufnahmevoraussetzungen. Es zählt einzig die Freude an der Bewegung. Wo wir jetzt genau beim Thema wären. Wir bewegen uns viel. Natürlich überlegen wir uns gemeinsam zu angesagten Hitparadenliedern Tänze, die wir dann von Zeit zu Zeit auch aufführen, aber wir spielen auch viel. Das heißt, dass wir viele Laufspiele gemeinsam durchführen und dabei sehr viel Spaß haben. Häufig verwenden wir dabei auch viele Geräte und sonstige Utensilien. Also sind wir rundum streetig!!!
Nicole

Aerobic + Steppaerobic

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr, HS 1

Aerobic bzw. Steppaerobic sind gelenksschonende Sportarten. Durch einen gezielten Stundenaufbau wird ein Herz- Kreislauftraining absolviert und die Fett- bzw. Kalorienverbrennung angeregt.

Leichte Vorkenntnisse wären von Vorteil, sind aber keine Notwendigkeit.

Aufbau einer Trainingseinheit:

- langsames Erwärmen der Muskulatur
- Dehnung
- Hauptteil mit Choreographie
- Cool-down
- Dehnung

Bei allen Übungen steht der Gesundheitsaspekt und nicht der Leistungsdruck an erster Stelle. Die Übungen sollen Spaß und Freude bereiten und am Ende einer Trainingseinheit soll man mit einem guten Gefühl nach Hause gehen und keine Muskelschmerzen verspüren.

Die Übungen werden so ausgeführt, dass sowohl **Frauen** wie auch **Männer** daran teilnehmen können.



Tarifinformation

Sportunion Kirchdorf

Die Mitgliedstarife für das Sportjahr 2003/2004

Kinder	€ 20,--
Erwachsene	€ 30,--
Familientarif	€ 65,--
Unterstützendes Mitglied	€ 15,--

Mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages haben Sie die Möglichkeit, an allen von der Sportunion angebotenen Übungseinheiten teilzunehmen.



Sollten Ihre Daten nicht richtig erfasst sein bzw. Sie Ihre Mitgliedschaft bei der Sportunion Kirchdorf beenden wollen, so wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

sportunion@kirchdorf.at

oder schriftlich an:

Sportunion Kirchdorf
Datenverwaltung,
Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

24 power speed
Internet rund um die Uhr

LUWY

A - 4560 Kirchdorf Hauptplatz 10
Tel.: 07582 / 61311 Fax: 61311-16
E-Mail: office@kremstalnet.at



Ab 1.9. 2003
noch günstigere Tarife/Monat
für Privater in der Kabelanlage
Kirchdorf-Micheldorf

User
250 MB Traffic
300/64 kbit/sec

9 Cent pro zusätzlichem MB

29,90€

Advanced
3000 MB Traffic
512/128 kbit/sec

7 Cent pro zusätzlichem MB

42,15€

Professional
8000 MB Traffic
768/128 kbit/sec

7 Cent pro zusätzlichem MB

59,90€

Veranstaltungshinweise

FAMILIENWANDERTAG

Sonntag, 12. Oktober 2003

Treffpunkt:

9:30 Uhr, Hauptschulparkplatz

Route:

Groileiten – Burg Altpernstein –
Georgenberg

SPORTLERMESSE

Montag, 8. Dezember 2003

Stadtpfarrkirche, 18:30 Uhr

Landesleitung

Skikurs Edtbauernalm

(27. – 31. Dezember 2003)

Weitere Infos auf

www.sportunionooe.at

Übungsleiterausbildungen

„Bewegungstrainer für Kinder“

6.–7.9.2003 Linz

13.9.2003 Linz

20.9.2003 Linz (Prüfung)

„Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik“

10.–12.10.2003, Ried im Innkreis
(Teil 1)

Februar 2004, Zell an der Pram
(Teil 2)

„Vereinsvorturner“

Jänner – Februar 2004 (4 Kurstage!)

„Ausdauer“

Februar – März – April 2004
(4 Kurstage!)

Weitere Infos auf

www.sportunionooe.at

Bundesleitung

NORDIC WALKING

für Einsteiger/Innen

17. bis 19. Oktober 2003

Budessportzentrum Schielleiten

NORDIC WALKING

für Einsteiger/Innen

21. bis 23. November 2003

Thermenhotel Stoiser, Loipersdorf

WELL(NESS) & MORE

für Einsteiger/Innen

7. bis 9. November 2003

Wellness- und Almlandgasthof
St. Kathrein – Steiermark

Details und Anmeldefristen auf

www.sportunion.at/ unter Lehrgänge

BUCHTIPPS



Das Hermann Maier Trainingsprogramm

Heinrich Bergmüller mit Knut Okresek

Wie auch Sie davon profitieren können

NP-Buchverlag

ISBN 3-85326-214-7, € 21,60

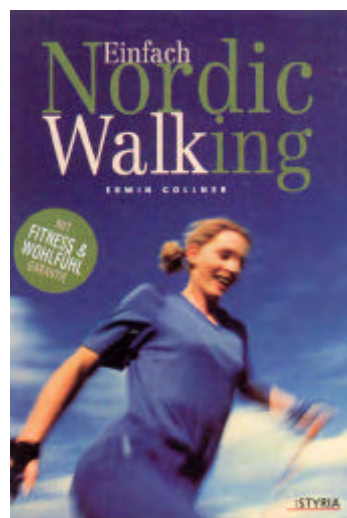
In diesem Buch lüftet Konditionstrainer Heinrich Bergmüller das Geheimnis seines so effektiven Bewegungsprogrammes. Sie bekommen Einblick in die von ihm entwickelte sanfte Ausdauer-Revolution und tauchen Schritt für Schritt ein in eine völlig neue Trainingsdimension.

In nur wenigen Wochen werden Sie bemerken, wie das Programm wirkt: Sie werden fit für Ihren Sport, leistungsfähiger im Beruf und haben mehr Spaß beim Sex. Sie bekommen ein völlig neues Lebensgefühl.

Und ganz nebenbei verlängern Sie Ihr Leben.

Heinrich Bergmüller,
ÖSV-Olympiastützpunkt Obertauern

www.olympiastuetzpunkt.at



Einfach Nordic Walking

Erwin Gollner

Mit Fitness & Wohlfühl-Garantie

Styria Pichler Verlag, Graz Wien

ISBN 3-222-13108, € 20,90

Auch bei Donauland erhältlich

Die perfekte Einführung in den neuen Trendsport Nordic Walking mit zahlreichen Gesundheits- und Ernährungstipps. Erleben Sie die Faszination einer Bewegung, bei der Sie 90% aller Muskeln aktivieren, überflüssige Kilos abbauen und Ihren Alltagsstress in Minuten vergessen.

Nordic Walking:

genial einfach oder einfach genial?

Genießen Sie Nordic Walking mit Stöcken und zügigen Schritten und entdecken Sie Ihre natürliche Bewegung neu.

Denn Nordic Walking ist mehr als bloßes Gehen mit zwei schicken Glasfaserstöcken. Es ist eine attraktive, gesellige Bewegungsform im Freien, aber auch ein sanftes Ganzkörper- und Ausgleichstraining für Ausdauer, Kraft und Fitness.

Nordic Walking beginnt vor der Haustüre. Machen Sie Ihre ersten Schritte zu Ihrer Wohlfühlfitness!

Kinderturnen

Mutter – Kind – Turnen

mit Evi Schwarz

Montag, 17.00 – 18.15 Uhr, HS 1

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

mit Maria Graßecker, Monika Mühlbauer,
Elisabeth Lindinger

Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr, VS

Mädchenturnen 6 – 10 Jahre

mit Maria Aigner, Laura Walch,
Magdalena Mitterhuber

Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, HS 1

Union Boys 6 – 9 Jahre

mit Martin Sattlberger

Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr, HS 2

Union Boys 10 – 12 Jahre

mit Bernhard Kerbl

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, HS 2

Jugend 10 – 14

Street Dance

Tanzchoreographien für 10 – 14jährige
mit Nicole Hiesmayr

Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr, HS 1



Fitness Damen

Gesundheitsorientiertes Training

zu modernen Rhythmen

mit Heidi Lungenschmid

Montag, 18.30 – 19.30 Uhr, HS 1

Aerobic + Steppaerobic

mit Nicole Hiesmayr

Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr, HS 1

Fit im besten Alter

mit Erni Stögmüller

Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1

Rundum fit – mach mit

mit Christa Kaineder, Corinna Resch

Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr, HS 1

Prellballtraining

mit Inge Grösser

Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr, HS 2

Stepp@Aerobic

mit Margot Bayer, Andrea Jaksch

Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr, HS 1

Fitness Herren

Herrengymnastik

mit Gustav Gressenbauer

Donnerstag, 20.15 – 21.30 Uhr HS 2

Fitness für alle

Nordic Walking

mit Dr. Martin Binder,
Maria Gutenbrunner

Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, Vereinsheim

mit Erni Stögmüller, Maria Graßecker

Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr, Vereins-
heim

Fitness für alle

mit Hannes Binder, Heidi Lungenschmid

Montag, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1

Volleyball

Jugend weiblich + Nachwuchs

mit Alexander Wojakow,
Niklas Oberkofler

Dienstag, 17.15 – 18.45 Uhr, STH 1

Jugend männlich

mit Alexander Wojakow,
Niklas Oberkofler

Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr, STH 1

Donnerstag, 17.15 – 18.45 Uhr, STH 2

Training für Hobbyspieler

mit Wolfgang Graßecker u.a.

Freitag, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 1



Badminton

Kinder + Jugend

mit Andreas Peter, Heidi + Hans Winter

Mittwoch, 17.15 – 18.45 Uhr, STH 3

Kinder + Jugend

mit Andreas Peter, Heidi + Hans Winter

Mittwoch, 18.45 – 20.15 Uhr, STH 3

Training für Hobbyspieler

mit Hubert Auinger

Mittwoch, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2

Kadertraining

mit Hubert Auinger

Mittwoch, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 3

Freitag, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2+3

Basketball

U14 weiblich + männlich

mit Simon Kronsteiner

Mittwoch, 17.15 – 18.15 Uhr, STH 2

U16 männlich

mit Simon Kronsteiner

Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr, STH 2

U22 männlich

mit Michael Trausner

Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr, STH 2