

# ***FIT MIT***

***SPORTUNION  KIRCHDORF***

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

**1/2004**



**WIR BEWEGEN MENSCHEN**



### Jahreshauptversammlung 2004

#### Information aus erster Hand

Alle 2 Jahre ist es so weit. Laut unserer Vereinsstatuten muss die Jahreshauptversammlung bzw. ordentliche Generalversammlung abgehalten werden. Jedes Mitglied hat das Recht, sich bei dieser Veranstaltung über das Geschehen im Verein zu informieren und von seinem Mitbestimmungsrecht bei der Wahl des Vereinsvorstandes und bei eingebrachten Anträgen Gebrauch zu machen.

Unter „Allfälliges“ kann jeder seine Meinungen und Vorschläge einbringen. Die Vereinsführung freut sich über eine aktive Beteiligung der Mitglieder.

#### Die Jahreshauptversammlung bietet Information aus erster Hand.

Unsere Funktionäre berichten über die Aktivitäten der vergangenen zwei Jahre:

- ☞ über Finanzen
- ☞ den laufenden Turn- und Trainingsbetrieb
- ☞ über Ergebnisse von Meisterschaften
- ☞ über außerordentliche Veranstaltungen
- ☞ über unsere Übungsleiter und Trainer

Einen wesentlichen Tagesordnungspunkt nimmt **die Wahl des Vereinsvorstandes** ein.

Er übernimmt für die kommenden zwei Jahre die Verantwortung für das Bestehen und die Zukunft des Vereines:

- ☞ Vermittlung der Ideale und Ziele: Breiten- und Gesundheitssport, Fitness, sozialer Auftrag – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- ☞ Sicherung der benötigten Übungsleiter
- ☞ Auswahl des Angebotes und der Veranstaltungen
- ☞ Sicherung der Qualität des Angebotes durch laufende Fortbildung der Übungsleiter
- ☞ Jugendarbeit (Zukunft des Vereins)
- ☞ Kultureller Auftrag (Veranstaltungen, Gebräuche, Feste, Werte)
- ☞ Darstellung des Vereins in der Öffentlichkeit
- ☞ Mitgliederwerbung
- ☞ Mittelaufbringung (Mitgliedsbeiträge, Sponsoring, sonst. Einnahmen)
- ☞ Maßvolle Verwendung der Mittel
- ☞ Geordnete Finanzen

Die harmonische Zusammenarbeit innerhalb des Vereinsvorstandes und mit den Übungsleitern garantiert das Funktionieren unseres Vereines. Es ist beachtlich, dass eine so große Anzahl von Funktionären und Übungsleitern ehrenamtlich, ohne finanzielle Abgeltung, in unserem Verein mitarbeitet, und ich danke allen, die sich im Verein aktiv engagieren.

**Ich lade Sie herzlich ein**, an der Jahreshauptversammlung am 15.4.2004, 19:00 Uhr, im GH Rettenbacher teilzunehmen und würde mich freuen, viele Sportunionmitglieder begrüßen zu können – vielleicht auch Sie ?!

**Sissy Lattner**  
Obfrau

### Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

Seite 4

### Sport zum Einsteigen Sportunion Bundeskongress

Seite 6

### Schauturnen und Nikolaus

Seite 8

### Die Seite für unsere jüngsten Sportler

Seite 10

### Mutter-Kind-Turnen

Seite 12

### Unsere Vorturner Heidi Lungenschmid

**Evi Schwarz**

Seite 13

### Termine, Kurse, Veranstaltungen

Seite 15

### Malwettbewerb

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

## Sportunion Sparkasse Kirchdorf – AKTUELL

### Bezirksmeisterschaften Vorderstoder



Nach einer kurzen Taktikbesprechung kämpften die Vorstandsmitglieder Graßbecker Maria, Zamecek Inge, Peter

Andreas und Wolfgang Graßbecker, angeführt von unserer Obfrau Sissy Lattner, um den Titel eines Sportunion Bezirksmeisters.



Bei widrigen Witterungsbedingungen mit teils heftigem Schneefall kam es zu spannenden Wettkämpfen.

Unser Vorstandsteam kämpfte tapfer mit, musste sich am Ende aber mit dem 8. Gesamtrang zufrieden geben.

Der Sieg bei dieser Meisterschaft ging an das Team der Sportunion Pettenbach, das sich den Titel nach 2003 bereits zum zweiten Mal sichern konnte.



## Pizzeria Francesco

Hauptplatz 14  
4560 Kirchdorf an der Krems  
Tel.: (07582) 620 85



[www.pizzeriafrancesco.at.tf](http://www.pizzeriafrancesco.at.tf)



Wir verwöhnen Sie von  
Dienstag bis Samstag  
17:00 – 23:30 Uhr  
mit italienischen  
Spezialitäten.

## Tagesordnung für die Jahreshauptversammlung am 15.4.2004

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
3. Bericht der Obfrau
4. Bericht der Sportwarte
5. Bericht der Kulturreferentin
6. Kassabericht
7. Bericht der Rechnungsprüfer
8. Entlastung des Kassiers
9. Entlastung des Vorstandes
10. Neuwahl
11. Beschlussfassung über eingebrachte Anträge
12. Ehrungen
13. Allfälliges

Der Mensch ist von seiner Veranlagung her kein sitzendes Wesen, er ist für Bewegung geschaffen. Muskeln, Knochenapparat, innere Organe, aber auch der Stoffwechsel sind auf Bewegung ausgerichtet. Anatomie und Physiologie des Menschen unterstützen Bewegung in jeder Form.

Der moderne Mensch ist beweglich, doch nicht im Sinne von aktiver körperlicher Bewegung, sondern im Sinne von Mobilität. Der moderne Mensch verbringt täglich ca. 12 -14 Stunden sitzend !!

Auf Inaktivität reagiert unser Körper mit:

- ☞ Zunahme von Herz-Kreislaufkrankungen
- ☞ Haltungsverfall und Haltungsschäden
- ☞ Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ☞ Osteoporose
- ☞ Muskuläre Dysbalancen
- ☞ Zuckerkrankheit
- ☞ Psychovegetative Störungen

Die von Heidi Lungenschmid betreute Sportgruppe (Montag, 18:30 - 19:30 im Turnsaal der HS1) umfasst 3 wesentliche Säulen des Gesundheitstrainings:

## Kraft Beweglichkeit Koordination

**Beweglich sein – ein Leben lang!**



**Eine wunderbare Vorstellung und keine UTOPIE, wenn Sie bereit sind, etwas für Ihre Gesundheit zu tun !**

Der Einsatz moderner Handgeräte (z.B. Physioband, Hanteln, Fußmanschetten oder Mental Trimm Disc) eignen sich bestens zur Durchführung eines gesundheitsorientierten Körpertrainings. Der Aufforderungscharakter der Geräte sorgt für Abwechslung und unterstützt die Motivation der Teilnehmer.

„Gesunde Haltung“ gilt als übergeordnetes Trainingsziel. Sie wird in hohem Maße durch den Funktionsstand der Muskulatur geprägt. Gezieltes Training beeinflusst diese Voraussetzung positiv.

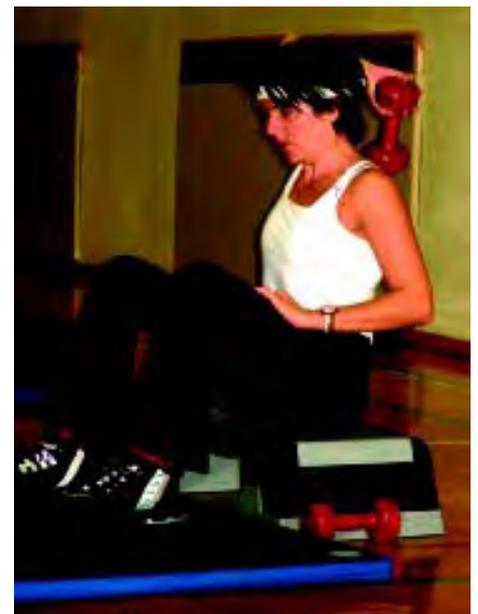
Im Rahmen eines komplexen Gesundheitstrainings kommt einem funktionellen Training der Muskulatur daher eine zentrale Bedeutung zu. Motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination stehen im Vordergrund.

Ein ausgewogenes Training belohnt Sie mit einem neuen Körpergefühl, davon profitiert auch die Seele – und Schönheit kommt bekanntlich von innen.

Heidis Übungen sind so abgestimmt, dass es bei regelmäßiger Anwendung zu folgenden Verbesserungen Ihres Wohlbefindens kommt:

### Krafttraining

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

### Beweglichkeitstraining

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 Dehnübungen 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.

### Koordinationstraining

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.

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.



Sportunion Bundeskongress mit großer oberösterreichischer Beteiligung und einer starken Abordnung der Sportunion Kirchdorf.



Unter dem Motto „Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun“, wurden in verschiedensten Referaten und praktischen Übungen Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir uns zu einem besseren Wohlbefinden entwickeln können.

Ein Schwerpunkt dieses Kongresses widmete sich der Tatsache,

- ☞ dass wir immer älter werden und die Zahl der 70- und über 80-jährigen stetig ansteigt.
- ☞ dass rund die Hälfte der Alleinlebenden (der Singles) zur Generation der Älteren gehört, die allerdings im Gegensatz zu den Jüngeren die Lebensform des Alleinlebens nicht freiwillig gewählt haben, sondern sie meist als Ergebnis des Partner- oder Partnerinnenverlustes erleben.

Für den Einzelnen ist nicht immer nur die absolute Lebenserwartung wichtig, sondern vor allem der Erhalt der Lebensqualität mit zunehmendem Alter.

Dies bedeutet

- ☞ Leistungsfähigkeit,
- ☞ Lebensfreude,
- ☞ Vitalität und
- ☞ Mobilität.

Um in diesem Sinne zu altern ist es notwendig, eine möglichst hohe Differenz zwischen kalendarischem und biologischem Alter zu besitzen.

Erreichen lässt sich dies durch:

- ☞ regelmäßige körperliche Aktivität und Sport in der Freizeit
- ☞ bewusste, kalorienangepasste Ernährung
- ☞ die Fähigkeit zu entspannen und Stress ausgleichen zu können

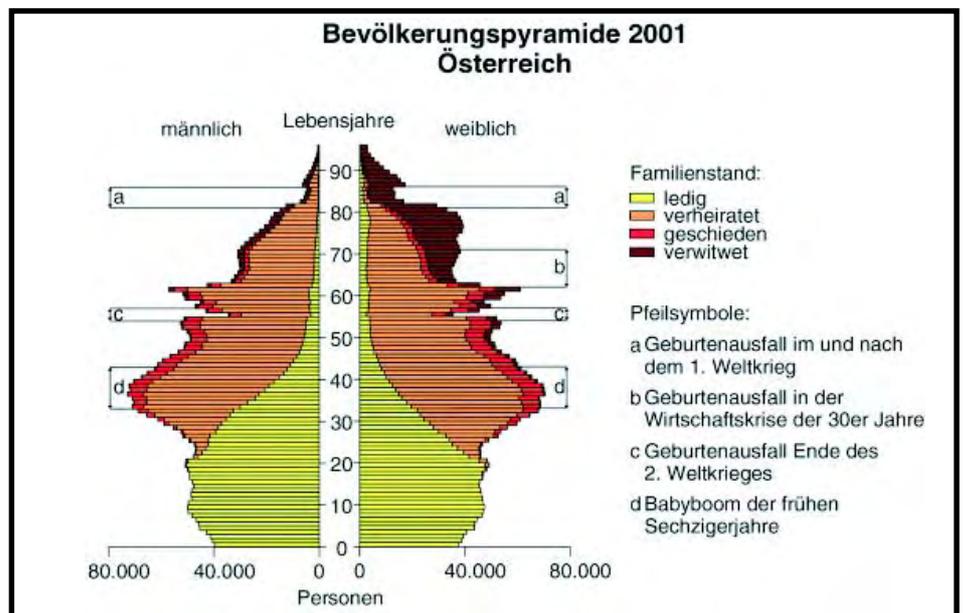
### Die wichtigste Rolle spielt dabei eine lebensbegleitende körperliche Aktivität.

Wissenschaftlich bewiesen ist die biologisch bedingte Leistungsabnahme des Gesamtorganismus mit dem Altern. Die lebensbegleitenden körperlichen Aktivitäten halten diese allerdings hinten bzw. zögern sie hinaus.

Im Speziellen gilt dies für die Funktionsfähigkeit

- ☞ des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems,
- ☞ des Stoffwechsels,
- ☞ der Muskulatur und der Knochen,
- ☞ des hormonellen Systems,
- ☞ der Beweglichkeit,
- ☞ der Koordination und der Reaktionsfähigkeit.

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation zeigt, dass bis zum Jahr 2020 70% aller Todesfälle auf ungesunde Lebenshaltung zurückzuführen sein werden. An erster Stelle steht dabei die physiologische Inaktivität, gefolgt von Rauchen und Alkohol sowie Diabetes, Übergewicht und Fettleibigkeit.



## Sport im Alter? Ist das noch sinnvoll?

### Auf jeden Fall!!

Die folgenden Argumente sollen dies untermauern.

Ältere Menschen haben Angst Sport zu betreiben, weil das Risiko einer Fraktur des Oberschenkelhalses auf Grund verminderter Knochenfestigkeit mit zunehmendem Alter steigt.

Diese Aussage ist nur zum Teil richtig. Eine Untersuchung der Bundesanstalt für Leibeseziehung (BAFL) in Wien zeigt, dass mehr als 90% der Frakturen nicht durch osteoporose Faktoren ausgelöst werden, sondern durch Stürze verursacht werden.

Diese altersspezifische Kombination von verminderter Knochenfestigkeit und Geh- und Balancestörungen führt zu einer erhöhten Sturzfrequenz und damit zu einer Zunahme von Oberschenkel-frakturen mit zunehmendem Alter.

Knochen reagieren auf eine Belastung durch Anpassung der Knochenarchitektur und der Knochenmasse und dies auch noch im Alter. Durch wiederholtes Ansteuern der Muskulatur im Gleichgewichtstraining können die Reaktionszeiten niedrig gehalten und somit das Sturzrisiko vermindert werden.

Es ist daher erstrebenswert, Menschen dazu anzuhalten, ihr ganzes Leben hindurch Sport zu treiben.

Aber selbst für ältere Menschen ist es nicht zu spät für einen Einstieg, wenn dieser mit geeigneten Trainingsreizen und fachkundiger Unterstützung erfolgt. Den physiologischen Anpassungsvorgängen an körperliche Belastung ist keine altersbedingte Grenze gesetzt.

### Es lohnt sich, FIT FÜR'S ALTER zu sein!

**Fit im Alter** führt zu drei wesentlichen Begriffen:

- ☞ Belastbarkeit; ist die Fähigkeit des Organismus, Belastungen ohne Störungen der Gesundheit zu tolerieren
- ☞ Leistungsfähigkeit; sind die maximal vorhandenen psycho-physiologischen Bedingungen des Organismus für eine nach Zeit und Intensität definierte konkrete Leistung
- ☞ Trainierbarkeit; ist die Möglichkeit der Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch funktionelle und strukturelle Anpassungen



In einem Vier-Stufen-Modell kann dies erreicht werden:

- ☞ Trainingseinstieg; Vertraut machen mit sportlichen Belastungen, Wahrnehmen von Belastungen, Wahrnehmen der Erholungsfähigkeit, Erlernen von sportlichen Techniken
- ☞ Sportliche Leistungsfähigkeit aufbauen; nicht der Sieg zählt, sondern die Lebensqualität, Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- ☞ Leistungsausbau; präzise Abstimmung des Trainings auf die Zielsetzungen, zB. Gewichtsreduktion, Kraftaufbau, etc.
- ☞ Sportliche Leistungsfähigkeit erhalten; erworbene Fertigkeiten und entwickelte Fähigkeiten erhalten

Die SPORTUNION Kirchdorf bietet in ihrem Sportprogramm verschiedenste Möglichkeiten zur Umsetzung dieser Forderungen.

Unser Motto:

- ☞ In der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten aktiv alt werden und aktiv alt sein.

Wer hindert Sie daran, Ihr Wissen um eine gesunde Lebensweise in die Tat umzusetzen?

Wer verleitet Sie zu Bequemlichkeit und Faulheit?

Wer hindert Sie daran, sich ausreichend zu bewegen?

## Der iSch ???

### Ihr ganz persönlicher INNERER SCHWEINEHUND



In Österreich sind derzeit ca. 8 Millionen iSch-linge teilweise höchst aktiv. Sie haben einen großen Einfluss auf ihre Eigentümer/innen und halten diese häufig von gesunder Bewegung ab.

Nehmen wir den täglichen Kampf gegen die iSch-linge auf und drängen wir gemeinsam ihren Einfluss zurück.

Die SPORTUNION-KIRCHDORF mit ihren vielseitigen Trainingsangeboten hilft Ihnen dabei!

Nutzen Sie unser Angebot







# SPIEL MIT

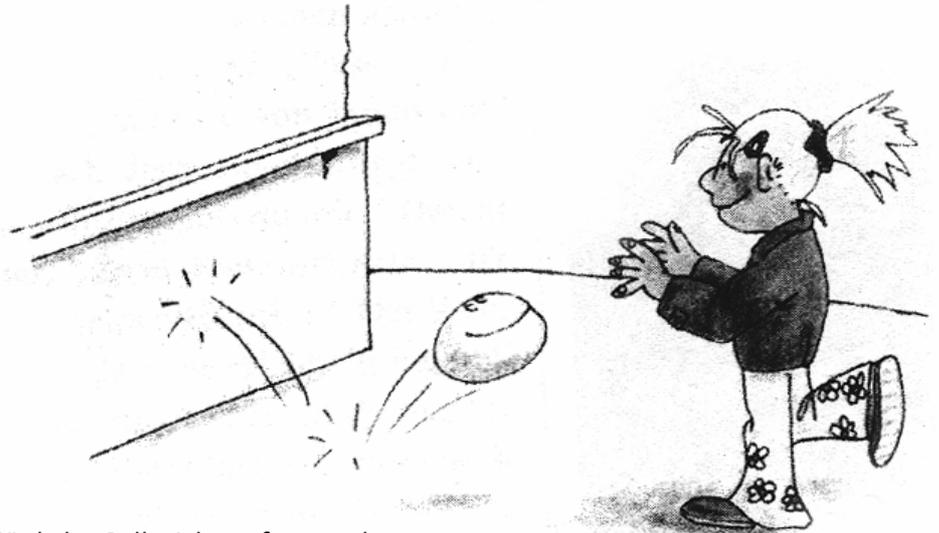
## Anmäuerln

Ballspiel für beliebig viele Mitspielerinnen und Mitspieler, kann aber auch alleine gespielt werden.

Man stellt sich mit einem Ball vor eine (fensterlose) Mauer. Dann wird der Ball in verschiedenen Variationen an die Wand geworfen und gleich wieder aufgefangen, z.B. 10-mal normal an die Wand schießen und fangen, anschließend 9-mal an die Wand schießen, klatschen und den Ball wieder fangen, 8-mal das Ganze mit 2-mal klatschen, 7-mal unter dem Fuß durch usw.

Der Schwierigkeitsgrad steigt, dafür nimmt die Anzahl der Würfe ab.

Schwer sind gegen Schluss die Würfe, wo man verkehrt zur Wand steht oder eine Umdrehung macht.



Wird der Ball nicht gefangen, kommt der/die nächste SpielerIn dran. Der/die Ausgeschiedene muss in der nächsten Runde bei seiner verpatzten Version weitermachen.

Sieger bzw. Siegerin ist, wer alle 10 Etappen als Erste/r geschafft hat.

## Himmel und Hölle

Mit dieser gefalteten „Himmel und Hölle“ fragen sich Kinder gegenseitig, ob sie in den Himmel oder in die Hölle kommen. Es wird ein quadratisches Stück Papier (20 x 20 cm) benötigt.

Dieses Blatt Papier wird so gefaltet, wie es in der Abbildung 1 gezeigt wird. Das Blatt öffnen und umdrehen.

Alle 4 Ecken zur Mitte falten (2). Das Ganze wieder umdrehen, sodass die

offene Seite nach unten liegt, dann werden wieder alle vier Ecken in die Mitte hin gefaltet.

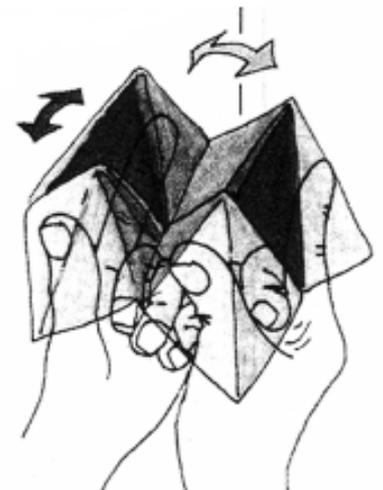
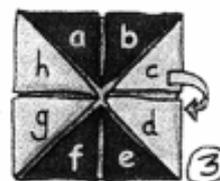
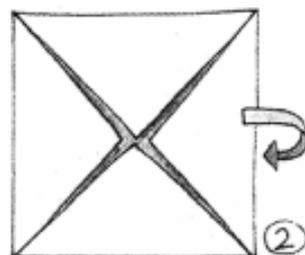
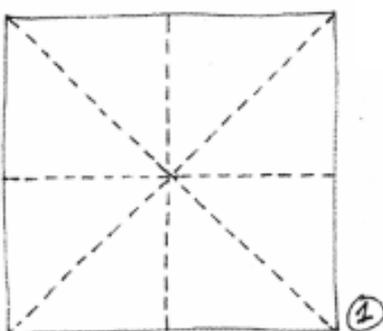
Die Dreiecke a, b, f, e werden der Hölle gemäß rot gemalt.

Die Dreiecke g, h, d, c werden dem Himmel entsprechend blau bemalt (3).

Das Ganze wieder umdrehen und mit Zeigefinger und Daumen der linken und rechten Hand unter das abstehende Papier in die Ecken fahren.

Nun kann mit den Fingern die entstandene Form hin und her bewegt werden. Die MitspielerInnen werden nun gefragt: „Himmel oder Hölle?“ Worauf der Gefragte mit dem Finger über diejenige Spalte fährt, die sich öffnen soll.

Bei blau ist das Kind im Himmel, bei rot ist es in der Hölle gelandet.



## CLUB SPORTUNION Partnerverein

Sehr geehrtes Vereinsmitglied, wir sind immer bemüht, unseren Mitgliedern neben dem umfangreichen Sportangebot auch weitere „Zuckerl“ zu bieten, in Form von Informationen, Vorteilen und Vergünstigungen.

Wir möchten Sie in diesem Artikel über unsere Kooperation mit dem UNIQUA VitalClub informieren.

Der CLUB SPORTUNION ist ein Qualitäts-Gütesiegel der SPORTUNION Österreich. Die Sportunion Kirchdorf ist einer von 25 ausgewählten Vereinen österreichweit.

### CLUB SPORTUNION Vereine bieten UNIQA VitalClub-Mitgliedern

- ☞ ein österreichweites Netz von Partnervereinen
- ☞ kundenfreundliche, flexible Erreichbarkeit über Telefon, E-Mail und homepage
- ☞ ganzheitliche Sport- und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen

Wer ist Mitglied im UNIQA VitalClub? Normalerweise alle Personen mit einer UNIQA Krankenversicherung.

Wenn Sie sich betreffend Ihrer Mitgliedschaft nicht sicher sind oder Interesse an einer Club-Mitgliedschaft haben, wenden Sie sich an die kostenlose

UNIQA SofortInfo unter 0800 204 99 99 oder informieren Sie sich unter <http://vitalclub.uniqua.at>. Dort erfahren Sie alles über weitere Serviceleistungen des UNIQA VitalClubs.

Über diese beiden Kontaktmöglichkeiten können UNIQA VitalClub-Mitglieder auch ihren persönlichen Gutschein in der Höhe von Euro 22,-- anfordern, der bei der Sportunion Kirchdorf eingelöst werden kann.

Dadurch verringert sich Ihr Mitgliedsbeitrag für z.B. Erwachsene von 30,-- auf 8,-- Euro. Darüber hinaus erhalten Sie die gleiche Ermäßigung bei der Auswahl eines Fortbildungsprogramms der Sportunion Österreich (siehe Seite 15).

WWW. **SCHANDA**.COM  
MÄNNERMODEWELT  
Kirchdorf

**Am 7. März 2004 ist es wieder so weit !**



### Unser Motto lautet: Kinder brauchen Bewegung!

Wir laufen, spielen Fangen, reiten auf Muttis/Vatis Rücken, fahren Schlitten, rollen Reifen, werfen Bälle hoch, fliegen mit Muttis/Vatis Hilfe und lernen balancieren.

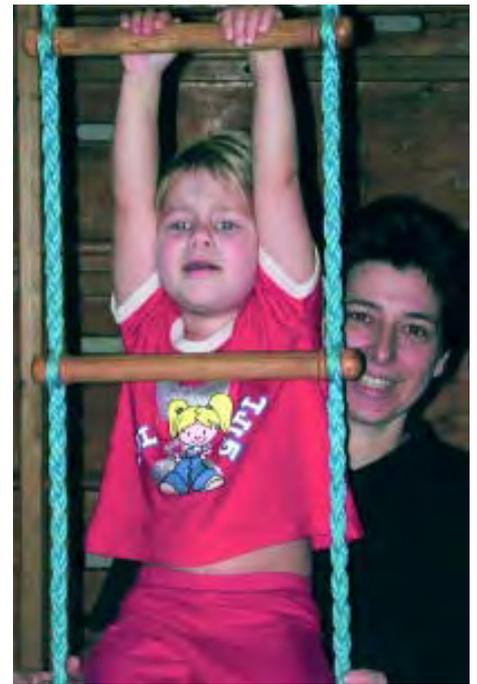
Im Turnsaal gibt's dafür genug Platz. Interessante Gerätekombinationen und Spiellandschaften werden aufgebaut. Dann können wir hüpfen, klettern, springen, schaukeln, rollen und rutschen.



Die Eltern haben eine besondere Aufgabe. Sie müssen unterstützen, Hilfe

geben, und dann wird gemeinsam in die Matte gesprungen. Das macht alles Riesenspaß.

Bei diesen Bewegungen und Spielen fördern wir die Wahrnehmung, Konzentration, Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht.



Die Freude und der Spaß an der Bewegung sind somit die besten Voraussetzungen, um den Stundenkürzungen in den Schulen entgegen zu wirken. Wer bereits als Kind mit Freude Sport betreibt, wird dies auch noch gerne im Verlauf seiner Jugend tun.

## Sportunionmitglieder bleiben auch im Alter fit und vital



Mit großer Freude durften wir einigen treuen Sportunionmitgliedern zu deren Geburtstag herzlichst gratulieren.

Unsere Damen unter der Leitung von Erni Stögmüller liefern den besten praktischen Beweis für die am Bundeskongress in Faak aufgezeigte Theorie.

Sport bis ins hohe Alter hält fit und gesund und die Lebensfreude steigt.

Herzlichen Glückwunsch zum 75er:  
Laßl Ursula  
Hepp Maria Elisabeth  
Mader Elfriede

## Heidi Lungenschmid



### Steckbrief:

Heidi Lungenschmid  
geb. 13.01.1955  
Josef-Hoferstraße 5  
4563 Micheldorf

**H**eidi Lungenschmid arbeitet im Kindergarten Micheldorf als Kindergartenhelferin.

### Hobbys:

die Enkelkinder  
Gymnastik  
Mountainbiken  
Schifahren  
Lesen  
Sauna

### Heidi's Ausbildungsliste:

Staatlich geprüfte Fitlehrerin  
Trainerin für Wirbelsäulen- und Osteoporoseprävention  
Lehrerin für präventive Rückenschule  
MFT-Instructorin

**H**eidi ist seit 1989 bei der Sportunion in Kirchdorf als Vorturnerin tätig und aus der Vorturnerriege nicht mehr weg zu denken. Sie schafft es sowohl bei den Montagsturnern, als auch in

ihrer neuen Gruppe, dem gesundheitsorientierten Fitnesstraining, die Teilnehmer zu begeistern. Dies gelingt ihr vor allem durch ihre stets perfekt vorbereiteten Einheiten. Dank der guten Ausbildung und ihrer offenen Art kommen bei Heidi trotz anstrengender und schweißtreibender Übungen die Freude und der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.



## Evi Schwarz



### Steckbrief:

Evi Schwarz  
geb. 30.4.1962  
Steiermärkerstraße 39  
4560 Kirchdorf  
2 Kinder  
E-Mail: eva.schwarz@aon.at

**E**vi Schwarz arbeitet im Kindergarten Kirchdorf als Kindergartenhelferin. Sie ist ausgebildete Übungsleiterin für Kleinkindturnen, Spielpädagogin für Lern- und Freizeitbereich und MFT-Instructorin.

**E**vi ist, seit sie denken kann, ein Union-Mitglied. Das Mutter-Kind-Turnen leitet sie seit 1993. Da sie schwer NEIN sagen kann, wenn's um die Union geht, arbeitet sie seit 1997 als leitende Sportwartin im Vorstand mit.

### Ziele beim Mutter-Kind-Turnen:

- ☞ Mütter und Väter sollen mit ihren Kleinen Spaß haben beim Laufen, Kriechen, Klettern, Balancieren, Fangen, .....
- ☞ Die Kinder sollen über Bewegung ihren Körper kennen lernen, ihn fühlen und sich mit Freude bewegen.

### Ziele bei der Sportunion :

- ☞ Immer wieder qualifizierte Vorturner/Trainer zu finden, um möglichst vielen Menschen Bewegung mit Freunden und Gleichgesinnten zu ermöglichen.



### Sport, Fitness, Wellness

Ja, das ist in, da kann man viel verdienen und auch viel Geld ausgeben.

Was steht nun hinter diesen Schlagwörtern? Einfach gesagt – sich und seiner Seele Gutes tun.

Darüber wird viel geschrieben, Veranstaltungen abgehalten und vieles mehr.

Ich möchte Ihnen heute ein einfaches, sehr günstiges und höchst wirksames Rezept anbieten.

### Bewegung ist Leben Leben ist Bewegung

Dazu muss man oft seinen ISCH – den inneren Schweinehund überlisten und dafür gibt es gute Gründe:

Wer sich bewegt,

- ☞ erhält und fördert seine Gesundheit

- ☞ stärkt seine Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- ☞ erhöht sein Selbstwertgefühl
- ☞ verzögert die Alterungsprozesse (Activ Aging)
- ☞ erweitert seinen Freundeskreis



Die Sportunion Kirchdorf möchte Ihnen diese Freude an der Bewegung erlebbar machen.

Der Gesundheits- und Breitensport ist unser großes Anliegen. Unsere Angebote sind sehr vielfältig. Schaffen Sie sich einen Überblick über unser Programm.

Wir bieten Ihnen von der Wirbelsäulengymnastik bis zu den Ballsportarten ein Programm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

( <http://sportunion.kirchdorf.at> )

Einen Punkt möchte ich aus meiner persönlichen 25-jährigen Erfahrung noch hervorheben: Es geht leichter in der Gemeinschaft, es macht mehr Spaß sich in der Gruppe zu bewegen, und ich bin dankbar für den zusätzlichen Bekanntheitskreis.

Mit dem Motto der Sportunion „Wir bewegen Menschen“ möchte ich schließen. Wir laden Sie herzlich ein, bewegen Sie sich mit uns!

Ein gutes, „bewegtes“ Jahr 2004 wünscht Ihnen

Franz Tretter  
Obfraustellvertreter

**REISEBÜRO** ★★☆☆  
**WEIERMAIR**

*... mit „Abstand“ besser reisen!*

*Das Full-Service-  
Reisebüro in  
Ihrer Nähe!*

**4560 Kirchdorf · Anton-Herzog-Str. 1  
Tel. 07582/63 147 · [reisen@weiermair.at](mailto:reisen@weiermair.at)  
[www.weiermair.at](http://www.weiermair.at)**

Liebes Sportunion – Mitglied!

Die erfreulich große Mitgliederzahl erhöht den Verwaltungsaufwand unseres Vereins. Sie könnten uns unterstützen, wenn Sie den einfachen und preisgünstigen Weg der Einzugsermächtigung für die Begleichung des Mitgliedsbeitrages wählen. Durch Ihre schriftliche Zustimmung wird dann der Mitgliedsbeitrag jährlich und für Sie risikolos von Ihrem Konto abgebucht. Sollte dies ein akzeptabler Vorschlag für Sie sein, so unterfertigen Sie bitte den beigefügten Antrag und geben Sie diesen zur Weiterleitung bei Ihrer Bank ab.

Mit bestem Dank für Ihre Mitarbeit!

## Veranstaltungshinweise

### Schwimmtag

Montag, 1.3.2004  
Hallenbad Kirchdorf

### Schitag

Sonntag, 7.3.2004, Schladming  
Treffpunkt:  
Hauptschulparkplatz 7:00 Uhr

### Jahreshauptversammlung

15.4.2004, 19:00 Uhr  
Gasthaus Rettenbacher

Weitere Informationen auf  
<http://sportunion.kirchdorf.at>

## Landesleitung

**Nordic Walking  
Grundseminare;** Linz  
16. April 2004  
23. April 2004

**Übungsleiterausbildung  
„Ausdauertraining“;** Linz  
Teil 1: 07. Februar 2004  
Teil 2: 28. – 29. Februar 2004  
Prüfung: 13. März 2004

**Übungsleiterausbildung  
„Vereinsvorturner“;** Linz  
Teil 1: 18. – 19. September 2004  
Teil 2: 02. Oktober 2004  
Prüfung: 16. Oktober 2004

Weitere Informationen auf  
[www.sportunionooe.at](http://www.sportunionooe.at)

## Bundesleitung

**Sportaerobic für  
Kids und Teens**  
29. Februar 2004; Linz  
Mädchen und Burschen 8 bis 15 Jahre

**PILATES INSTRUCTOR**  
BSFZ Faak, 13. und 14. März 2004

**MFT INSTRUCTOR**  
BSFZ Faak, 27. und 28. März 2004

**RÜCKEN-FIT-INSTRUCTOR**  
Bad Hofgastein, 22. – 24. April 2004

**Badminton mit  
Verena Fastenbauer**  
Niederöblarn, 20. – 22. Mai 2004

Weitere Informationen auf  
[www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

## BUCHTIPPS



### Ole Petersen Bodycheck

*Die besten Fitnessstests*  
rororo Sporttaschenbuch Nr. 61084  
ISBN 3-499-61084-5, Euro 9,90

Nur die wenigsten wissen, wie fit sie wirklich sind. Die Folge: Viele über- oder unterfordern sich, was nicht nur zu ernstesten Verletzungen führen kann, sondern auch viele schnell vom Training abhält. Der „Body-Check“ ist ein einfa-

ches und wirkungsvolles Testprogramm, mit dem Frauen und Männer jederzeit ohne technische Geräte und Hilfsmittel überall in kurzer Zeit eine Antwort auf die Frage bekommen: Wie steht es um meine Fitness? Getestet werden die vier wesentlichen Faktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Körperzusammensetzung, jeweils bezogen auf Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht. Die anschauliche Testgrafik, das Body-Check-Profil, kann jederzeit zum Vergleich herangezogen werden. Kontrollieren Sie Ihre Performance auf einfache Art und Weise.

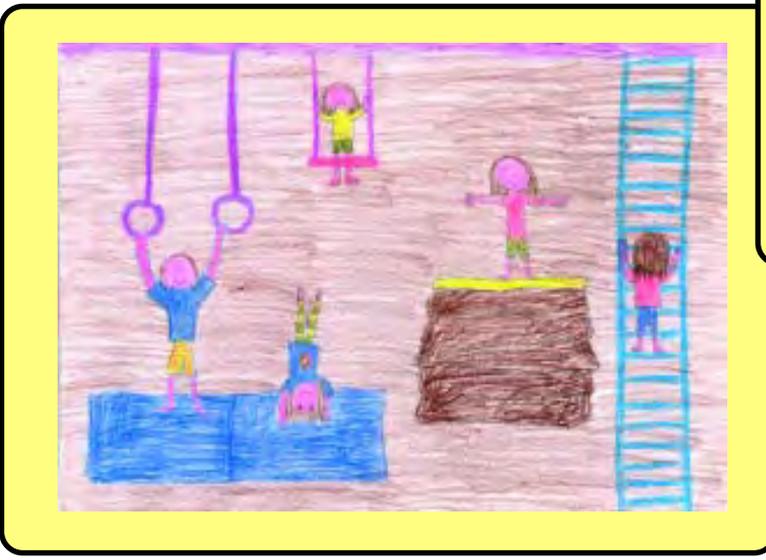
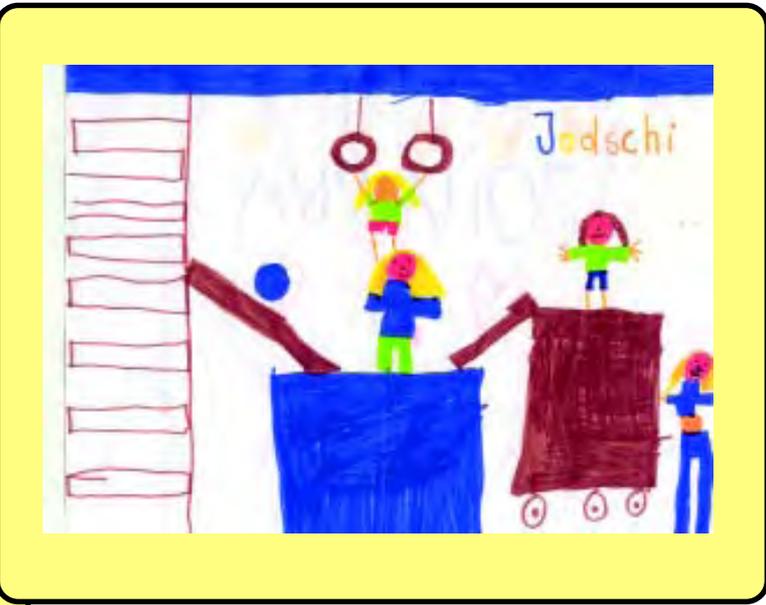
### H.-D. Kempf, A. Strack, U. Moriabadi Fit und schön mit Hanteln

*Die besten Übungen für Frauen*  
Rororo Sporttaschenbuch Nr. 61020  
ISBN 3-499-61020-5, Euro 9,90

Hanteltraining hält fit und ist gesund. Es formt den Körper und führt zu einer guten Haltung. Hanteln – und besonders Kleinhanteln – sind dabei die idealen Trainingsgeräte, wenn Sie mit einfachsten Mitteln und wenig Aufwand ein effektives Straffungs- und Krafttraining realisieren wollen.

Die wichtigsten Muskelgruppen werden perfekt trainiert, der ganze Körper strafft und formt sich. Sie werden in kurzer Zeit positive Veränderungen feststellen, die Sie mit Testprotokollen festhalten können. Darüber hinaus stellen die Autoren die richtigen Dehn- und Beweglichkeitsübungen zusammen und bieten zur Entspannung ein kleines Walking- und Joggingprogramm sowie zentrale Ernährungstipps.





Ein kleiner Ausschnitt aus den vielen eingelangten Zeichnungen.

Danke für euer Mittun und weiterhin viel Spaß beim Turnen mit der SPORTUNION – KIRCHDORF