

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

2/2004



WIR BEWEGEN MENSCHEN



**UNVERWECHSELBAR
UNVERGLEICHLICH
UNVERGESSEN**

Gleiche Idee, neues Logo

Es ist nicht zu übersehen.
Es ist neu, ungewohnt, einfach – gewöhnungsbedürftig, wie alles Neue. Und dann – gut, schön und passend.

So habe ich mich mit dem neuen Logo der Union angefreundet. Vom alten, vertrauten, jahrelang gültigen wollte ich mich nicht trennen. Die Dynamik, die von dem vielfarbigen Logo ausging gefiel mir, war Ausdruck von „Bewegung“, kombinierte das ursprüngliche Unionzeichen, das wir als Kinder auf unseren Turnanzügen trugen, mit neuen Elementen. Aber es dauerte nur einen halben Tag – das neue Logo war auf Fahnen, Transparenten und Foldern präsent – da fand ich es schön und passend. Das bunte hatte ausgedient, war nicht mehr zeitgemäß.

So nehmen wir österreichweit das  als neues Symbol für unsere Sportunionvereine auf.

**SPORT
UNION** 

Die Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes der UNION entspricht dem Wesen dieses Vereines. Offen für Veränderungen in der Gesellschaft und auf sportmedizinischem Gebiet sind wir bemüht, neue Trends im Sport- und Fitnessbereich aufzugreifen und unseren Mitgliedern anzubieten.

Die SPORTUNION ÖSTERREICH hat das EU-Jahr 2004 „Erziehung zum Sport“ zum Anlass genommen, um mit dem Projekt „Sport zum Einsteigen“ und der Initiative „Fit is a Hit“ den Österreicherinnen und Österreichern neue und innovative Bewegungsangebote mit hohem Aufforderungscharakter nahe zu bringen.

Ein großes Angebot an Fortbildungen und Kursen steht unseren Übungsleitern zur Verfügung, die damit eine fundamentale Ausbildung erhalten und dieses Wissen in den Trainingsstunden für unsere Mitglieder umsetzen. So wie die Fortbildungen besuchen unsere Übungsleiter auch die Trainingsstunden in ihrer Freizeit, ehrenamtlich, also ohne finanzielle Entgeltung. Das ist auch der Grund, dass wir unseren Mitgliedern, im Gegensatz zu anderen Institutionen, die Trainingsangebote kostengünstig anbieten können.

Auch während der Ferien waren einige Sportgruppen unseres Vereines aktiv – jetzt beginnt für alle das neue Turnjahr und Sie finden in dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung einen Überblick über unser Trainingsangebot. Wählen Sie aus, besuchen Sie die entsprechende Stunde und machen Sie mit. Bewegung und Sport sind nicht nur für die gesund, die schon immer aktiv waren. Jeder kann anfangen, etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun.

Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.

Sissy Lattner
Obfrau

Badmintontraining für JUNG und ALT

Seite 4

Sport + Energie Stoffwechselmechanismen

Seite 6

Ehrungen

Seite 8

Die Seite für unsere jüngsten Sportler

Seite 10

Neues SPORTUNION-LOGO

Seite 11

Volleyball

Seite 12

Unsere Vorturner Alexander Wojakow Niklas Oberkofler

Seite 13

Wünsche und Hoffnungen

Seite 14

Jahreshauptversammlung 15.04.2004

Seite 15

Turnplan 2004/2005

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 Graßbecker, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druckerei Götzendorfer, Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

Sportunion Sparkasse Kirchdorf – AKTUELL

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.

Besten Dank für Ihre Mitarbeit!

Kooperationspartnerschaft zwischen UNIQA und Sportunion Kirchdorf

UNIQA –VitalClub Mitglieder erhalten einen 22,-- Euro Gutschein, den sie bei der Sportunion Kirchdorf einlösen können. Sie erhalten diesen Gutschein über die Gratishotline 0–800–204–9999 oder über das Internet unter www.vitalclub.at.

Stadtspektakel!

Wie in den vergangenen Jahren dürfen wir uns auch heuer bei allen Vereinsmitgliedern und Vereinsfunktionären für die Unterstützung beim Kassieren recht herzlich bedanken.

Vorturner – Trainer – Wechsel

Aus beruflichen, gesundheitlichen oder privaten Gründen stehen uns in der neuen Saison Martin Sattlberger, Monika Mühlbauer, Corinna Resch und Gustav Gressenbauer nicht mehr zur Verfügung. Christa Kaineder legt ein „Karenzjahr“ ein und wird im nächsten Herbst wieder für uns da sein.

NEU bei den Vorturnern:

Julia Kerbl (Kinderturnen 4–6)

Lukas Walch (Union Boys 6–9)

Ulli Zölb (Union Boys 6–9)

und Walter Luwy (Männerturnen), der sich bereit erklärt hat, diese Aufgabe vorübergehend zu übernehmen.

Herzlichen DANK den NEUEN und den SCHEIDENDEN!



SPORT
UNION

Trainingsbeginn 20. September 2004



SPORT
UNION

Bitte beachten Sie die geänderten Trainingszeiten !

Wir wissen, was Sie wünschen. Deshalb bieten wir Ihnen vielfältige Mode für jede Gelegenheit und kompetente, freundliche Beratung. Bei uns finden Sie das, was zu Ihrem Stil passt.



BUCHBERGER

Mode für Sie

4560 Kirchdorf Tel. 07582/62153



Badminton – das ist doch das Spiel mit dem kleinen Ball, den man an die Wand Ahhsoo, Federball spielst du? Nein, ich meinte welchen SPORT du ausübst!?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen werde ich immer wieder konfrontiert, seit ich mich dazu entschlossen habe, Badminton als meinen Sport zu wählen. Die meisten Leute haben Badminton in der einen oder anderen Form (Federball) gesehen und glauben daher, sie wüssten über Badminton Bescheid. Badminton ist aber vielleicht nicht ganz das, was sie sich darunter vorstellen. Häufig wird der Sport als "Kinderspiel" unterschätzt. Kaum ein anderer körperlich so anstrengender Sport hat ein so gering geschätztes Image in der Öffentlichkeit. Zu Unrecht, denn blitzschnell jagt der Badmintonball (ein ca. 5 g schwerer, mit echten Gänsefedern bestückter Lederbespannter Korken) wie ein Geschoss durch die Luft. Badmintonspieler treiben sich gegenseitig an, indem sie auf den Ball mit einem ca. 100 Gramm schweren Schläger einschlagen, um sich gegenseitig durch das Feld zu jagen. Um behände, konzentriert und mit reflexgesteuerten Reaktionen ein Match zu bestreiten, das über drei Sätze zu je 15 Punkten dauert, legt ein Spieler der Ligaklasse schon mal gerne 7 Kilometer zurück, wechselt dabei über 350mal die Richtung und schlägt ungefähr 400mal den Ball.

Geschichte in kurzen Worten

Die ersten Spuren des Badminton gehen ungefähr in die Zeit um Christi Geburt zurück. Hierzu zeigen indische Höhlenzeichnungen „Federballspiele“. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts lernten englische Offiziere in Indien das dortige „Poona“, die altindische Form des Federballs kennen. In England wurde dieses Spiel erstmals 1873 in Badminton, einem Landsitz des Duke of Beauford, in Gloucestershire gespielt. 1899 wurde in England der erste Verband gegründet, welcher seit dieser Zeit die All England Badmintonships ausrichtet. 1977 wurden die ersten offiziellen Weltmeisterschaften ausgetragen, die seitdem alle zwei Jahre stattfinden. Im Jahre 1972 war Badminton eine Demonstrationssportart bei den Olympischen Spielen in München und ist seit 1992 eine eigene olympische Disziplin.

Familien-Lifetimespaß Federball

Ob 6 oder 60 Jahre, Federball hat sicher jeder von uns das ein oder andere Mal schon gespielt, sei es selbst noch als Kind oder mit seinen Kindern auf der Wiese im Bad, am Strand im Urlaub, im eigenen Garten oder im Hof hinterm

Haus. Eine lange Leine, zwei überall zu bekommende günstige Schläger, ein langlebiger Federball aus Plastik und schon steht dem harten Match oder dem unterhaltsamen Zuspiel nichts mehr im Wege.

Keine andere Racketsportart kann so schnell und leicht in seinen Grundzügen erlernt werden und macht dadurch einen raschen Spielspaß bei Jung und Alt möglich.

Jederzeit werden von unserem Übungsleiter für interessierte Hobbyspieler Erklärungen und Trainingsmöglichkeiten angeboten.

In unserer Hobbymannschaft sind immer Anfänger und engagierte, spielstarke Hobbyspieler zu finden, weshalb man jederzeit eine/n passende/n Spielpartner/in finden kann. Unser „Jüngster“ im Hobbytraining ist 9 Jahre und unser ältestes wöchentlich spielendes Mitglied ist 59 Jahre alt.



Besonders eignet sich dieses Spiel auch, um mit seinen Kindern gemeinsam eine Sportart auszuüben. Nicht selten kommt es dabei vor, dass sie einem mit ihrer „sportlichen Lernfähigkeit“ rasch „über den Kopf wachsen“.

Vom Hobby zum Badminton-Wettkampfspieler

Wer Badminton zu seiner Sportart gewählt hat, wird seinen Spielspaß nicht mehr nur im Zuspielden, sondern besonders im Ausspielen des Gegners finden.



Die Spielidee von Badminton ist hierzu recht einfach erklärt. Der Federball wird vom Spieler mit einem Schläger über das Netz in das gegenüberliegende Feld befördert und ist hiermit im Spiel. Der Gegner muss nun aber versuchen, den Ball zu erreichen und ihn zu retournieren, bevor er den Boden berührt. Ziel des Spieles ist es, den Gegner so auszuspielen, dass ihm die Retournierung des Balles so schwer wie möglich beziehungsweise unmöglich gemacht wird. Der besondere Reiz des Spieles liegt nun darin, dass zum Erreichen dieses Zielles ein harter Schmetterball ebenso beitragen kann, wie ein butterweicher, genau über das Netz gespielter Drop. Der Ideenreichtum eines Spielers kann hier ein entscheidender Faktor zu einem guten Spiel sein. Ob als engagierte/r Hobby-spieler/in oder in unserem Landesligateam, Badminton bedeutet Rasananz, Fitness, Ausdauer, Faszination, Bewegung, Freude.

Unsere Badminton-KIDS

Besonders für Kinder ist Badminton eine leicht zu erlernende Sportart, die gegenüber anderen Racketsportarten den Vorteil des geringen Verletzungsrisikos an den Gelenken und im Schulterbereich aufweist und ein hohes Maß an Bewegung und Körpergefühl bietet.

In unserer Kidsgruppe haben wir Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren aller Spielstärken zusammengefasst, wodurch für jede/n neu hinzukommende/n Mitspieler/in ein/e passende/r Partner/in gefunden werden kann. Radtouren, unser Schwimmtag, Faschingsfeiern und noch andere Aktivitäten führen dazu, dass unsere Badmintonkids auch jenseits des Sports ein Zusammengehörigkeitsgefühl erleben und jeder lernt sich in unserer Gruppe zu behaupten und seinen Platz einzunehmen.



In der kommenden Saison werden einige unserer Kirchdorfer Badmintonkids zum ersten Mal an der oberösterreichischen Schülerliga teilnehmen und mit hoffentlich großem Erfolg abschneiden.



Der Fitnessfaktor und die Sportunion Kirchdorf

Schnelligkeit, hohe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit werden durch Badminton gefördert und trainiert.

Speziell für Badmintonspieler wichtige Konditionspunkte sind die technische Armkraft, die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rückenmuskeln werden in Richtung Beweglichkeit und Schnellkraft geschult) und die gesamte Beinmuskulatur, die zu den unzähligen Starts, Sprüngen und Sprints erforderlich ist. Ein ausgewogenes Training führt zu einer neuen Beweglichkeit in diesen Bereichen und wird mit einem besseren Lebensgefühl von Körper und Geist belohnt.

Seit dem Jahr 1991 wird Badminton in Kirchdorf von der Sportunion angeboten und erfreut sich seitdem einer wachsenden Beliebtheit. Mit unserer neuen Stadthalle und den neuen Turnsälen im Bundesschulzentrum besitzt Kirchdorf insgesamt 14 Badmintonplätze.

Als Pioniere mit hohem persönlichen, langjährigen Engagement für die Sektion Badminton in Kirchdorf möchte ich die Namen von Hans Winter, Hubsi Auinger, Sonja und Klaus Hebesberger und David Kusche hier unbedingt einmal genannt haben (...und ich betrachte diese Liste nicht als vollständig...).

Auch unseren Sponsoren, den Firmen Optik Glieder und Spielwaren Bachhalm, dem Autohaus Egger und dem Gasthaus Schöllhuber möchte ich hier noch meinen Dank für die Unterstützung der Sektion Badminton ausdrücken.

Ab Schulbeginn haben unsere Badmintongruppen wieder geöffnet und ich würde mich freuen, Sie bei einer „Badminton-schnupperstunde“ begrüßen zu dürfen. Bei Fragen stehe ich jederzeit gerne unter der Telefonnummer 0669/ 127 34 217 oder per Mail unter Kremstal@gmx.at zur Verfügung.

Sportliche Aktivitäten führen nicht nur zu einer Verbesserung unseres Lebensgefühls und unseres Wohlbefindens, sondern dienen auch der Gewichtsreduktion. Inwieweit diese Aussage richtig ist bzw. worauf bei sportlicher Betätigung zu achten ist, soll im folgenden Artikel kurz erläutert werden.

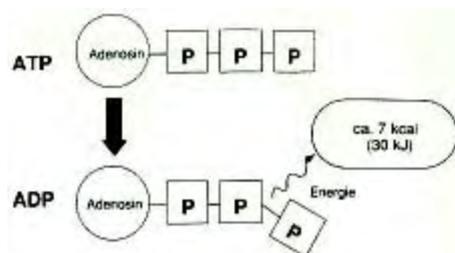
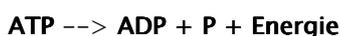
Die menschliche Muskulatur kann mit einem Motor verglichen werden. Den Treibstoff bilden Kohlenhydrate und Fette. Als Abgase entstehen Kohlendioxid und Wasser. An Energie werden kinetische Energie (Kontraktion und Bewegung) und Wärme gewonnen. Der Wirkungsgrad der menschlichen Muskulatur beträgt etwa 40 %, das heißt ca. 60 % gehen an Wärme verloren.

Die Kohlenhydrate werden in Form von Stärke und Zucker aus der Nahrung aufgenommen und sofort zur Energiegewinnung herangezogen, oder, wenn weniger Bedarf besteht, in Leber und Muskeln als Glykogen gespeichert. Bei erhöhtem Energiebedarf wird das Glykogen dann wieder in Glucose zurückverwandelt.

Fette werden bei Bedarf ebenfalls sofort verbrannt, bei Überschuss in das Fettgewebe eingelagert.

Energiespeicherung und Energiebereitstellung

Die eigentliche Antriebskraft für die Muskelbewegung ist **ATP (Adenosin-triphosphat)**. Chemisch gesehen ist **ATP** ein Eiweißkörper, an den drei Phosphatreste angelagert werden. Wird nun ein solches Phosphat abgespalten, wird Energie frei und dient dem Muskel als Antrieb.



Die Herstellung von ATP braucht jedoch einige Zeit, so dass für den sofortigen Bedarf eine gewisse Menge von Energie im Muskel gespeichert sein muss. Es sind jedoch nur geringe Mengen ATP gespeichert, die Vorräte reichen für ca. 2 Sekunden. Deshalb müssen die Muskelzellen über Mechanismen verfügen, die das verbrauchte ATP über die anderen Energieträger wieder resynthetisieren.

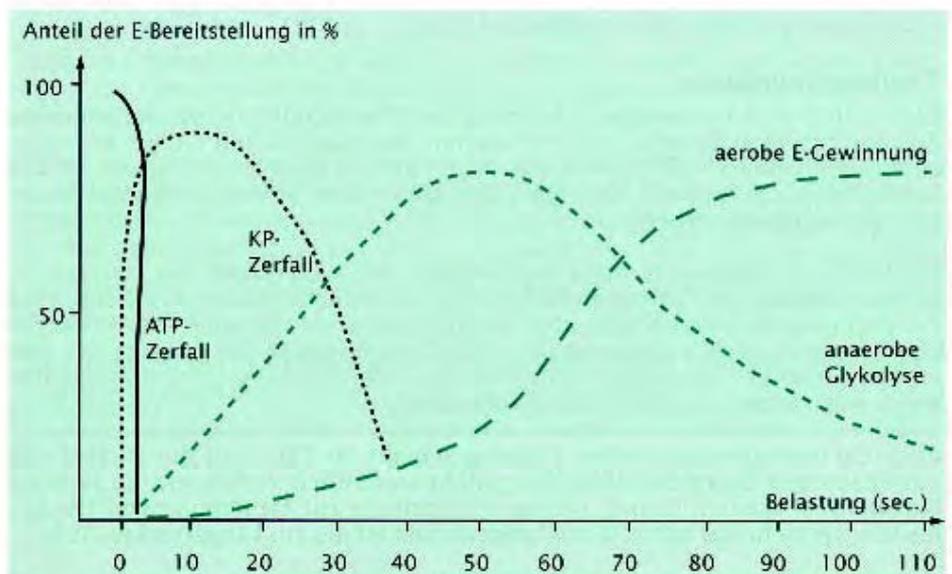


Das dazu benötigte Phosphat stammt aus einer etwas größeren Energiereserve, dem **Kreatinphosphat (KP)**, das seinen Phosphatrest ohne Umwege auf das ADP übertragen kann. Diese „Zusatzbatterie“ enthält etwa fünfmal so viel Energie wie ATP, es kann also maximal zehn Sekunden intensive Muskelarbeit geleistet werden.

Der Abbau (Verbrennung) der Glukose wird auf zwei unterschiedlichen Wegen bestritten.

Bei der **anaeroben Energiegewinnung** wird ein Molekül Glukose ohne Sauerstoff zu Milchsäure und drei Moleküle ATP abgebaut. Die Milchsäure verursacht einen pH-Abfall im Muskel und dieser hemmt letztendlich wieder den Abbau der Glukose. Diese Art der Energiegewinnung ist dadurch zeitlich begrenzt (je nach körperlichem Zustand der Person ca. 40-70 Sekunden).

Bei der **aeroben Energiegewinnung** wird die Glukose mit Sauerstoff in Kohlendioxid und Wasser verbrannt. Diese Energiegewinnung verläuft langsamer, ist aber wesentlich ergiebiger und liefert aus einem Molekül Glukose 36 Moleküle ATP. Mit dieser Energiegewinnung wird also aus der gleichen Menge Glukose etwa 12mal so viel En-



Anteil der verschiedenen energieliefernden Stoffen an der Energiebereitstellung

Für alle Leistungen, die über diesen Zeitrahmen hinausgehen, müssen andere Energiequellen vorhanden sein, durch die diese Sofortdepots wieder aufgefüllt werden. **Kohlenhydrate (Glukose)** und **Fett** liefern die notwendigen Phosphatreste.

ergie gewonnen.

Fette können nur über die aerobe Energiegewinnung abgebaut werden, was letztendlich für die Trainingssteuerung zur Gewichtsreduktion entscheidend ist.

Vorteile – Nachteile beider Abbauwege

Rechnet man die Vor- und Nachteile der aeroben und der anaeroben Glykolyse gegeneinander auf, so sieht man, dass durch aeroben Glykogenabbau 13mal mehr ATP-Moleküle resynthetisiert werden können als durch den anaeroben Weg (39 ATP zu 3 ATP).

Die Umstellungsvorgänge im Herz-Kreislauf- und Atmungssystem (erhöhte Herzfrequenz, vertiefte und beschleunigte Atmung, Umverteilung des Blutes zur arbeitenden Muskulatur durch die Erweiterung der Ateriolen und der Kapillaren in der arbeitenden Muskulatur) dauern allerdings bei einer mittelschweren körperlichen Belastung 45 – 90 Sekunden, so dass die Energiebereitstellung auf aerobem Wege relativ langsam anläuft. Entspricht danach aber die Menge des antransportierten Sauerstoffs (und der Nährstoffe) genau dem aeroben Energiebedarf, könnte die Muskelzelle theoretisch unbegrenzt lange Zeit aerobe Kontraktionsarbeit verrichten. Das tut zum Beispiel ein gesundes Herz, das sich zeitlebens niemals ausruhen kann.

Der Vorteil der anaeroben Glykolyse besteht darin, dass sie unabhängig von der Sauerstoffversorgung der Zelle und ohne Zeitverlust sofort auf Hochtouren anlaufen kann. Die Geschwindigkeit, mit der die Energie auf dem kurzen anaeroben Weg der Glykolyse bereitgestellt wird, ist wesentlich höher. Dadurch kann

trotz der geringeren Energieausbeute auf dem anaeroben, schnellen Weg eine größere Energiemenge pro Zeiteinheit bereitgestellt werden als auf dem aeroben Weg.

Die in der Zelle gespeicherten Glykogendepots können allerdings durch den verschwenderischen anaeroben Weg der Energiebereitstellung nicht voll aufgebraucht werden, da die Muskelzellen durch die steigende Milchsäurekonzentration zunehmend übersäuern und ihre Arbeit schließlich unter dem Zeichen der peripheren Ermüdung relativ früh einstellen müssen.

Der aerobe und der anaerobe Abbauweg der Glukose schließen sich keineswegs aus, sondern laufen immer gemeinsam ab. Gerade bei einem Gesundheitssportler wird die dynamisch arbeitende Muskelzelle immer mit Sauerstoff versorgt, so dass parallel zum anaeroben schnellen Weg auch immer der aerobe ökonomische Weg beschritten wird.

Das Gleichgewicht zwischen Energiebedarf und Energienachschub bezeichnet man als Steady-state.

Übersteigt der akute Energiebedarf der Muskelzelle die Grenzen der aeroben Energiebereitstellung, muss der anaerobe Weg eingeschlagen werden. Dies ist der Fall, wenn z.B. mit einer zu hohen Pulsfrequenz trainiert wird. Bei sehr hohen Milchsäurekonzentrationen kommt es zu einer Übersäuerung des Blutes und besonders der arbeitenden

Muskelzelle, wodurch die weitere Energiefreisetzung in zunehmendem Maße behindert wird, was schließlich



zum Abbruch der Belastung tunnt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass viele Freizeitsportler häufig mit einer zu hohen Intensität trainieren, sprich im anaeroben Bereich das Training abhalten. Dies führt zwar zu einem gesteigerten Kohlenhydratstoffwechsel, bewirkt aber keine Gewichtsreduktion. Vielmehr kann es vorkommen, dass es zu einer Gewichtszunahme kommt, weil die Glukosespeicher rasch geleert werden und nach dem Training ein Hungergefühl entsteht.

Um gewichtsreduzierend zu trainieren, ist ein Training mit niedrigen Pulsfrequenzen und hohem Trainingsumfang notwendig. Nordic Walking im richtigen Trainingsbereich ist dazu eine

Art der Belastung	~ Dauer	Energiebereitstellung	Energieträger	Endprodukte
Schnelligkeit Schnellkraft	unter 15 s	anaerob-alaktazid	ATP, KP	ATP, KP
Schnelligkeitsausdauer	bis 50 s	anaerob	ATP, KP, Glukose	ATP, Laktat
Kurzzeitausdauer	1 – 2 min	anaerob/aerob	ATP, KP, Glucose	ATP, Laktat, CO ₂ , H ₂ O
Mittelzeitausdauer	2 – 11 min	aerob/anaerob	ATP, KP, Glucose	ATP, CO ₂ , H ₂ O, Laktat
Langzeitausdauer	11 – 60 min	aerob	ATP, KP, Glukose, Fettsäuren	ATP, CO ₂ , H ₂ O
Extreme Langzeitausdauer	über 60 min	aerob	ATP, KP, Glukose, Überwiegend Fette	ATP, CO ₂ , H ₂ O



Verdienstzeichen in GOLD:

Fritz Ganglbauer
Elfriede Radner

Verdienstzeichen in SILBER:

Waltraud Aigner
Anneliese Sattlberger
Evi Schwarz

Verdienstzeichen in BRONZE:

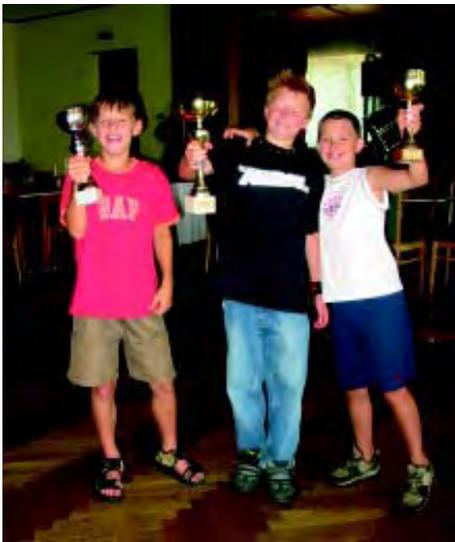
Maria Aigner
Ilse Anderson
Margot Bayer
Eva Binder
Michaela Eckmayr
Silvia Hessenberger
Renate Hinterwirth
Hermine Kerbl
Gottfried Kerbl
Christine Stöckler
Josef Weiermair
Hermine Wolfsteiner





Badmintontrainingslager

August 2004



Jugendtrainingslager in Wolfsberg von 25. – 29. August 2004; Steffi, Lukas, Dominik, Bernd, Ralph, Thomas und Andreas P.



SPIEL MIT

Anleitung zum Jonglieren mit 3 Bällen

Die Kaskade ist das Grundmuster des Jonglierens:
Drei Bälle werden diagonal von einer Hand in die andere Hand geworfen.

1. Übung: Jonglieren mit einem Ball

Wirf einen Ball etwas über Kopfhöhe **diagonal** von der rechten in die linke Hand und anschließend wieder von links nach rechts.

2. Übung: Jonglieren mit zwei Bällen

Nimm in jede Hand einen Ball. Wirf den rechten Ball diagonal über stirnhoch nach links. Wenn der rechte Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den linken Ball diagonal über stirnhoch nach rechts. Fang die Bälle und beginne nun mit links.

3. Übung: Jonglieren mit drei Bällen

Nimm in die rechte Hand zwei und in die linke Hand einen Ball.
Wirf nun wie oben: rechts, links, rechts und fang alle Bälle. Dann hast du zwei Bälle in der linken und einen in der rechten Hand. Nun wirf links, rechts, links und fang alle Bälle wieder, usw.
Wenn du nun jeweils den nächsten Ball los wirfst, wenn der vorherige den höchsten Punkt erreicht hat, kannst du bereits fortlaufend jonglieren.

Mit speziellen Jonglierbällen gelingt es am besten. Verlier nicht den Mut, mit etwas Ausdauer beim Üben wirst du es sicher schaffen.



SPORTUNION – NEUES LOGO

Die SPORTUNION Österreich hat sich zum Ziel gesetzt, der modernste und effizientest geführte Sportverband Österreichs zu werden, dabei aber die persönliche Note, die ihn seit Jahrzehnten auszeichnet, nicht zu vernachlässigen.

Aus diesem Ziel ergab sich ein langer Weg, der mit vielen ehrenamtlichen Funktionären, Sportlerinnen und Sportlern und teilweise auch mit externer Begleitung gegangen wurde. Neben neuen Statuten, einem neuen Leitbild und den Spielregeln für den Umgang miteinander wagte man sich im letzten Abschnitt an die „**MARKE**“ Sportunion.

Diesen letzten Schritt haben sich die Verantwortlichen in der Sportunion nicht leicht gemacht. Viele Fragen mussten beantwortet werden. Zum Beispiel die Frage „Kann ein Verein, der von seinen

Mitgliedern getragen und gestaltet wird, der erst durch seine Mitglieder Gestalt annimmt, überhaupt eine Marke sein?“ Oder die Frage, „ob gerade die menschliche Komponente der SPORTUNION im Widerspruch zur Einführung einer Markenstrategie steht“.

Am Ende aller Evaluierungsprozesse konnten mit einem klaren JA zur Marke SPORTUNION alle Zweifel ausgeräumt werden. Es hat sich gezeigt, dass die Identifikation der großen Sportunion Familie mit ihrem Sportverband ausgesprochen stark und eng ist und diese Identifikation auch Ansporn für die Arbeit und den Einsatz im Verein ist.

Der Geist der Sportunion wird am besten durch ihre Sportler, ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter und ihre Funktionäre nach außen vertreten. Jeder von uns verkörpert den Geist der Sportunion, die Marke erhält durch jeden von uns ein

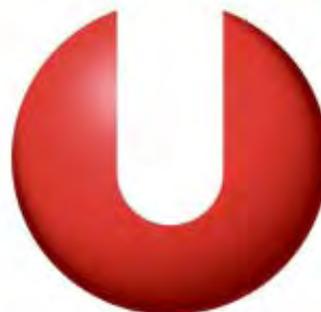
Gesicht.

In Zeiten, die hauptsächlich durch die Kommunikation via Medien geprägt sind, ist das jedoch nicht ausreichend. Um als starke Marke auch wahrgenommen zu werden und in der Öffentlichkeit präsent zu sein, war es notwendig, auch ein neues **LOGO** als optisches Signal zu präsentieren.

Das neue LOGO der Sportunion soll alles verkörpern, was unsere SPORTUNION ausmacht: Vielfalt in der Einheit – Offenheit – Engagement – Gemeinschaft – Verbundenheit, und noch vieles mehr.

Das neue LOGO kann nicht das persönliche Engagement ersetzen, sondern es soll vielmehr als starkes optisches Zeichen für unsere starke Gemeinschaft mit all ihren Werten gesehen werden – das starke Logo eines starken, modernen Verbandes – der SPORTUNION Österreich.

SPORT
UNION



RESTAURANT

AKROPOLIS



Hauptplatz 11
A-4560 Kirchdorf a. d. Kr.
Telefon (07582) 51488

Öffnungszeiten:
täglich von 11.00 Uhr bis 14.30 Uhr und
17.00 Uhr bis 24.00 Uhr
Kein Ruhetag!



Wir formen.
We shape.
Formamos.

ifw Formenbau

INNOVATION

FORSCHUNG

WIRTSCHAFTLICHKEIT

Spritzgussformen für Kunststoff-Rohrverbindungen:

- Trinkwasserversorgung
- Hausabfluss
- Kanalisation
- Dachrinnen
- Gasleitungen
- Elektrofusion
- Bewässerung, etc.

ifw – Manfred Otte GmbH & Co KG

A-4563 Micheldorf, Pyhrnstraße 73 ☎ 07582-62556
Fax 07582-64753 e-mail: office@ifw.at www.ifw.at

Volleyball

Mit der Spielsaison 2000/2001 wurde Volleyball bei der Union Kirchdorf durch die Einführung eines konzentrierten Jugendtrainings wiederbelebt.

Die Idee, die Volleyballkräfte des Kremstales zu bündeln, um eine kontinuierliche Nachwuchsarbeit zu leisten, wurde in den letzten Jahren von Alex Wojakow intensiv betrieben und in Form einer Arbeits- und Interessensgemeinschaft zwischen Kirchdorf – Kremsmünster – Neuhofen umgesetzt.

Die Sportunion Kirchdorf bildet in dieser Interessensgemeinschaft mittlerweile die „Nachwuchsschmiede“ der Herrenmannschaft der SPG TUS Kremsmünster/Union Neuhofen, die seit 3 Saisonen in der 2. Bundesliga West spielt.

Mit der neuen Stadthalle und der tatkräftigen Unterstützung durch den Hallenwart Bernögger Josef sind hervorragende Rahmenbedingungen für ein differenziertes Nachwuchstraining gegeben. Für die heurige Saison haben sich Trainer und Spieler als Ziel den Einsatz der jungen Nachwuchsspieler in der Kampfmannschaft der 2. Bundesliga gesetzt.

Auf die abgelaufene Saison 2003/2004 kann die Sektion Volleyball mit Stolz zurückblicken. Die Leistungen der jungen Volleyballer können sich sehen lassen.

Bereits in den ersten beiden Saisonen wurde der Vizelandesmeistertitel gestellt, doch heuer gelang das bisher beste Saisonergebnis:

O.Ö. Landesmeisterschaften:

- ☞ Junioren (U 19) der 3. Rang
- ☞ Jugend (U 17) der 2. Rang
- ☞ Schüler (U 15) **Landesmeister**

Damit qualifizierten sich die Nachwuchshoffnungen erstmals für die Staatsmeisterschaften, die in Wien ausgetragen wurden, und erreichten dort den ausgezeichneten 4. Rang.



Die erfolgreichen Landesmeister mit ihrem Trainer Alex Wojakow

Beachvolleyball

Die heurige Beachsaison ist für unsere Beachpaarungen sensationell verlaufen.

Rang 2 und 3 bei den Landesmeisterschaften

Johannes Kroner/Dimitri Wojakow erreichten bei den **U 18** Landesmeisterschaften den Vizelandesmeistertitel, Johannes Blaimschein/Stefan Feirer wurden Dritte. Mit dem 2. Platz war auch die Qualifikation für die Staatsmeisterschaften in Velden geschafft.

Rang 9 bei den Staatsmeisterschaften

Johannes Blaimschein und Dimitri Wojakow errangen im **U 18 Bewerb** den 9. Platz, wobei ihnen ein Sieg über die

Herzliche Gratulation den Staatsmeistern



regierenden Landesmeister gelang.

Staatsmeister U 16

Den Saisonhöhepunkt aus der Sicht der errungenen Titel bildete aber der Staatsmeistertitel im Bewerb U 16.

Dimitri Wojakow (geb. 1989) gelang zusammen mit dem bei ATV Steyr spielenden **Florian Mairhofer** (geb. 1989) ein ungefährdeter Titelgewinn.

Nachwuchs – Damen

Aber auch im Mädchenbereich – es wird zur Zeit keine Nachwuchsmeisterschaft gespielt – können die ersten Erfolge verzeichnet werden. Die größeren Volleyballerinnen haben bereits mit der Kampfmannschaft in Kremsmünster mittrainiert; Ziel ist es, die jungen Spielerinnen in Kremsmünster zu integrieren.

Selbstverständlich findet sich in unserem Trainingsangebot auch eine Trainingseinheit (Dienstag 18:15 –20:15 Uhr) für all jene, die keine Meisterschaften bestreiten wollen, sondern Volleyball nur aus Freude am Spielen ausüben.

Mag. Alexander Wojakow



Steckbrief

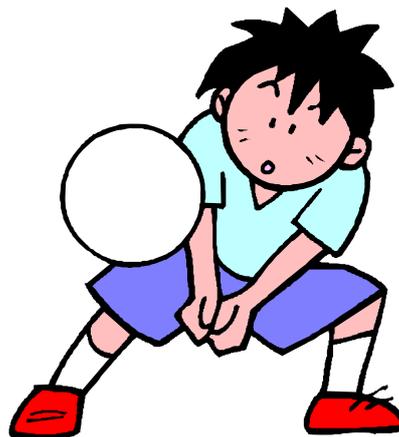
Mag. Alexander Wojakow,
geb. 08.09.1961,
Theodor Haas Straße 24,
4560 Kirchdorf
Beruf: Richter

Alex ist ein leidenschaftlicher Volleyballer mit dem Motto: „Wir spielen nicht nur Volleyball, wir reden auch darüber“. Das setzt er auch als 3. Vi-

zepräsident des ÖÖVV und Breitensportreferent um.

Hobbys: Volleyball; er ist selbst als Aufspieler in der 1. Landesliga bei Kremsmünster/Neuhofen im Einsatz und hat viele Jahre in der Mixedmeisterschaft gespielt.

Alex ist ausgebildeter Übungsleiter für Volleyball und startet im Herbst den nächsten Schritt der Ausbildungsstufe, den Lehrwartekurs.



Niklas Oberkofler



Steckbrief

Niklas Oberkofler,
geb. 21.08.1984,
Theodor Haas Straße 28,
4560 Kirchdorf,

Niklas ist Aufspieler bei der Spielgemeinschaft TUS Kremsmünster/Union Neuhofen,
Hobbys: Volleyball, Freundschaften pflegen, Musik

Nach dem Sportunion Kongress in Faak am See im November 2003 und der darauf folgenden Präsentation der Aktion FIT IS A HIT im Mai dieses Jahres möchte ich einige Gedanken an Sie weitergeben.



“Österreich und die Veränderung in der Alterspyramide!“

In 30 Jahren wird es rund zehnmal so viele über 85-jährige Österreicher/innen geben wie 2003. In 30 Jahren werden statt 1,6 Mio. rund 2,5 Mio. Österreicher über 60 Jahre alt sein.

Diese Zahlen sind eine große Herausforderung und Verantwortung für die Sportunion, denn sinnvolle Bewegung ist ein wichtiges Thema für die älteren und alten Menschen!

Richtige und ausreichende Bewegung wird ein entscheidender Punkt für die Lebensqualität im Alter sein.

Fit sein bis ins hohe Alter heißt, das Leben besser genießen zu können.

Entsprechende Angebote für Jung und Alt auszuarbeiten und anzubieten ist eine Herausforderung für uns als Sportunion Kirchdorf, die wir gerne annehmen!

Um diese Aufgabe bewältigen zu können, hier einige Hoffnungen und Wünsche:

☞ Dass es auch weiterhin so viele Sportuniontrainer/innen, die unentgeltlich und mit großem Weiterbildungselan für uns tätig sind, geben wird. Sie sind unser „Ein und Alles“. Ohne sie wäre es uns nicht möglich, so viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den verschiedensten Angeboten zu betreuen.

☞ Dass sich neue Trainer/innen finden, die ihr Engagement in den Dienst der Sportunion stellen.

☞ Dass sich Menschen bereit erklären im Vorstand mitzuarbeiten und hier das Organisatorische, Finan-

zielle und Kulturelle – all das, das einen Verein zusammenhält – zu erledigen.

☞ Dass die Verantwortlichen der Stadt, unsere Sponsoren und Unterstützer die Wichtigkeit unserer ehrenamtlichen Arbeit erkennen und auch weiterhin bereit sind, uns zu unterstützen. Dass ihr Geld gut angelegt ist, ist an der Mitgliederzahl und an unserem Angebot klar ersichtlich.

Unser soziokultureller Beitrag für die Stadt und ihre Umgebung ist wichtig und wertvoll. Wir, die Trainerinnen und Trainer inklusive dem Vorstand der Sportunion Kirchdorf werden uns bemühen, diesen Auftrag, so weit es möglich ist, zu erfüllen!

Ein gutes, „bewegtes“ Sportjahr 2004/2005 wünscht Ihnen

Franz Tretter
Obfraustellvertreter

<http://sportunion.kirchdorf.at>

Veranstaltungshinweise

Bezirksmeisterschaften Mountainbike

Sonntag, 10. Oktober 2004, Spital/Pyhrn

Bezirksverbandstag

Freitag, 29. Oktober 2004, 19:30 Uhr

Sport- und Freizeitpark Micheldorf

Suchtprävention in der Jugendarbeit, Grundlagen-seminar für ehrenamtliche Mitarbeiter von Vereinen

Samstag, 13. November 2004;

9:00 – 17:00 Uhr, Vereinsheim

Weitere Informationen auf

<http://sportunion.kirchdorf.at>

Landesleitung

Übungsleiterausbildung

„Vereinsvorturner“; Linz

Teil 1: 18. – 19. September 2004

Teil 2: 02. Oktober 2004

Prüfung: 16. Oktober 2004

„MUT TUT GUT“ – Ausbildung (Offene Lernwege für Kinder)

23. Oktober 2004; Linz

Schi/Snowboardkurs

27. – 31. Dezember 2004;

Hinterstoder

Weitere Informationen auf

www.sportunionooe.at

Bundesleitung

Tennis- und Wellnesswoche 55+

2. – 7. November 2004; Schielleiten

Wellnesswoche „G´ sund und Fit“

14. – 20. November 2004; BSFZ Faak

Schi- und Wellnesswoche 55+

13. und 19. Februar 2005; Hintermoos

Schilanglaufen und Fitness tanken

17. – 19. Dezember 2004; Ramsau

Weitere Informationen auf

www.sportunion.at

Mit etwas Verspätung und, zum Bedauern des Vereins, nur wenigen Teilnehmern eröffnete unsere Obfrau Sissy Lattner die Jahreshauptversammlung.



Nach kurzen Begrüßungsworten und dem Dank an unsere Hauptsponsoren, die Stadtgemeinde Kirchdorf und die Sparkasse Kirchdorf, folgte eine Schweigeminute im Andenken an die in den letzten beiden Jahren verstorbenen Vereinsmitglieder.

Die Obfrau und die leitende Sportwartin Evi Schwarz hoben in ihren Berichten die beachtliche Zahl der Vorturner, deren Fortbildungsbereitschaft und Treue zum Verein hervor. Es wurde aber auch darauf hingewiesen, wie schwierig es heute ist, neue Vorturner zu gewinnen.



Aus den Berichten der Referenten ging hervor, dass die beiden vergangenen Jahre sehr aktive und veranstaltungsreiche Jahre für den Verein waren: Nikolausturnen, Sportlermesse, Schwimm- und Saunatag, Schitag, Teilnahme an Ferien aktiv, Klausurtagung, Teilnahme am Bundeskongress in Faak am See, die neue Vereinszeitung, Schauturnen, bezirkswerte Vorturnerfortbildung auf dem MFT-Brett und für Beckenbodengymnastik usw.

Sehr erfreulich für den Verein waren auch die Berichte der Sportreferenten für Badminton und Volleyball Andreas Peter und Mag. Alexander Wojakow. Hier zeigte sich, dass sich in zunehmendem Maße Kinder und Jugendliche für diese Ballsportarten begeistern und eifrig zum Training kommen.

Vor den Neuwahlen des Vorstandes bedankte sich unsere Obfrau bei den scheidenden Vorstandsmitgliedern Fritz Ganglbauer für seine 19jährige Vorstandstätigkeit, davon 13 Jahre als Kassier, und bei Dr. Julius Bitter, der der Sportunion 10 Jahre als Rechnungsprüfer zur Verfügung stand.



Die Wahl des neuen Vorstandes wurde einstimmig angenommen und ebenso die Vereinbarung über höhere Mitgliedsbeiträge sowie über die Einführung von Mahnspesen für säumige Zahler.



Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- Obfrau: Sissy Lattner
- Obfrau-Stellvertreter: Franz Tretter
- Schriftführer: Elfriede Radner
- Finanzreferentin: Mag. Inge Zamecek
- Leitende Sportwartin: Evi Schwarz
- Sportwart Badminton: Andreas Peter
- Sportwart Basketball: Andreas Bloderer
- Sportwart Volleyball:
 - Mag. Wolfgang Graßecker
- Kulturwartin: Maria Graßecker
- Referentin für Öffentlichkeitsarbeit:
 - Mag. Inge Zamecek
- Rechnungsprüfer:
 - Dir. Walter Karlhuber
 - Ing. Franz Mayr

Im Anschluss folgten noch die Ehrungen langjähriger Mitglieder, die von Bezirksobmann Mag. Wolfgang Graßecker vorgenommen wurden (siehe Seite 8).

Nach einigen abschließenden Worten des Bezirksobmannes und der Obfrau endete die Jahreshauptversammlung 2004 der Sportunion Kirchdorf/Krems. Wir bedanken uns bei allen, die dabei waren, und richten schon jetzt unsere Bitte und einen Appell an alle unsere Vereinsmitglieder: die nächste Jahreshauptversammlung kommt bestimmt und wir würden uns sehr freuen, wenn viele von euch diesen Termin als zum Vereinsleben gehörend wahrnehmen und unserer Einladung zur nächsten Jahreshauptversammlung folgen.

Montag

Street Dance

Tanzchoreographien für 10 – 14-jährige
Sabrina Grillmayr, Evi Schwarz
Montag, 17.00 – 18.30 Uhr, HS 1

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

Heidi Lungenschmid
Montag, 18.30 – 19.30 Uhr, HS 1

Nordic Walking

Dr. Martin Binder, Maria Gutenbrunner
Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, Vereinsheim

Fitness für alle

Hannes Binder, Heidi Lungenschmid
Montag, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1



SPORT
UNION

Dienstag

Mutter/Vater-Kind Turnen

Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr, HS 1

Steppaerobic

Nicole Hiesmayr

Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr, HS 1

Nordic Walking

Erni Stögmüller, Maria Graßecker
Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr,
Vereinsheim

Mittwoch

Prellballtraining Damen

mit Inge Grösser
Mittwoch, 17.15– 18.30 Uhr, HS 2

Dance

Tanzchoreographien ab 16 Jahren
mit Sabrina Grillmayr
Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1



SPORT
UNION

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Elisabeth Lindinger, Julia Kerbl,
Maria Graßecker
Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr, VS

Mädchenturnen 6 – 10 Jahre

Maria Aigner, Magdalena Mitterhuber
Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, HS 1

Union Boys 6 – 9 Jahre (1.–3.VS)

Lukas Walch, Ulli Zölbl
Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr, HS 2

Union Boys 10 – 12 Jahre (4.VS–2.HS)

Bernhard Kerbl
Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, HS 2

Fit im besten Alter

Erni Stögmüller
Donnerstag, 18.45 – 20.15 Uhr, HS 1

Bauch – Beine – Po

Margot Bayer
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr, HS 2

Steppaerobic

Margot Bayer
Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr, HS 1

Herrengymnastik

Walter Luwy
Donnerstag, 20.15 – 21.30 Uhr HS 2

Badminton

Jugendtraining

Andreas Peter, Heidi + Hans Winter
Mittwoch, 17.15 – 20.15 Uhr, STH 2+3

Hobby- und Kadertraining

Hubert Auinger
Mittwoch, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2+3
Klaus + Sonja Hebesberger
Freitag, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2+3

Basketball

Jugendtraining

Andreas Bloderer, Michael Trausner
Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr, BSZ 4

Training U24

Andreas Bloderer, Michael Trausner
Mittwoch, 18.45 – 20.15 Uhr, STH 1

Volleyball

Jugendtraining

Alexander Wojakow, Niklas Oberkofler
Dienstag, 17.15 – 20.15 Uhr, STH 1
Donnerstag, 17.15 – 18:45 Uhr, STH 2

Training für Hobbyspieler

Eva Lettmayer, Wolfgang Graßecker
Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr, STH 2