


# **FIT MIT**

**SPORTUNION  KIRCHDORF**

Österreichische Post AG  
Info-Mail Entgelt bezahlt

**1/2005**

**UNION**   
KIRCHDORF

**WIR BEWEGEN MENSCHEN**



### Es machte einfach Spaß!

Immer wieder freuten wir uns auf den Tag, diesen einen Tag in der Woche. War es ein Mittwoch oder Donnerstag? Egal! Mit Turnanzug und Turnpatschen gerüstet, machten wir uns auf den Weg zum Turnsaal – manche mussten ganz Kirchdorf durchqueren. Damals wurde noch niemand mit dem Auto gebracht. Aber das war kein Problem für uns. Die Freude auf die bevorstehende Turnstunde war wirklich groß und wir waren gespannt, was uns diesmal erwarten würde. Welche Geräte würden aufgestellt? Welche Übungen würden uns die Vorturner zeigen? Wir wollten uns bewegen, den großen Raum ausnützen und testen, was unser Körper so schafft. Das Schaukeln an den Ringen, der „Fenstersturz“ – ein herrliches Gefühl. Die hohe Wende vom Stufenbarren verursachte uns einen Adrenalinstoß, und ein paar Räder hintereinander zu schlagen erzeugte tatsächlich Glücksgefühle. Zum Abschluss noch ein Völkerballspiel und schwitzend und erschöpft ging's nach Hause.

Nur die Freude an der Bewegung veranlasste uns, keine Turnstunde auszulassen – nicht das Bewusstsein, welche gesundheitlichen Vorteile dieses Tun auf unseren Körper hat, welchen sozialen Wert, oder dass sogar unsere geistige Entwicklung damit gefördert werden würde.

Für Kinder steht der Spaß im Mittelpunkt. Mit entsprechenden, altersgemäßen An-

geboten können Übungsleiter die Begeisterung zum Sich-Bewegen und Sporttreiben bei den Kindern wecken, egal welchen Alters. Auch die Freude der Trainer am Sport ist Vorbild für den Nachwuchs. Aufgabe der Eltern ist es, ihren Kindern diese Erfahrungen zu ermöglichen.

In einer Zeit vermehrt sitzender Tätigkeit der Schüler (Schule, Hausaufgaben, Computerarbeit, Computerspiel, Fernsehen) kommt dem Sport mehr Bedeutung zu denn je. Haltungsschäden und Gewichtsproblemen kann mit regelmäßigem Sport vorgebeugt werden.

Und je früher ein Kind diese Erfahrung des lustvollen Bewegens macht, desto eher wird es Bewegung in seinen Lebensalltag einplanen. Ängstliche und sportlich wenig geförderte Kinder werden sportliche Übungen meiden. Kindern im Grundschulalter ist eine allgemeine, vielseitige und Sport übergreifende Grundausbildung zu empfehlen. So lernen die Kinder unterschiedliche Bewegungsformen kennen und entdecken verschiedene Sportarten.

Vom Mutter/Vater – Kind Turnen für die ganz Kleinen über Kinderturnen verschiedener Altersgruppen spannt sich das sportliche Angebot unseres Vereines für Kinder und Jugendliche bis hin zu Tanzgruppen für Mädchen, Basketball, Volleyball und Badminton. Diese Jugendsportgruppen werden derzeit von 16 Vorturnern, Lehrwarten und Trainern betreut. Sie geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter und sind sich dabei ihrer Verantwortung in Bezug auf Sicherheit, aber auch ihrer Vorbildfunktion bewusst. Manche von ihnen begleiten ein Kind über mehrere Jahre sportlicher Tätigkeit.

Etwa 200 Kinder bewegen sich in unserem Verein, und ich danke den Eltern für das Vertrauen, das sie unseren Trainern entgegenbringen, sowie unseren Vorturnern für ihre verantwortungsvolle Arbeit.

Sissy Lattner  
Obfrau

### Kinderturnen

Seite 4

### Grundlagen der Trainingssteuerung

Seite 6

### Jahresrückblick

Seite 8

### Die Seite für unsere jüngsten Sportler

Seite 10

### Volleyballspektakel in der Stadthalle

Seite 11

### Unsere Vorturner Elisabeth Lindinger Julia Kerbl

Seite 13

### Veranstaltungshinweise

Seite 14

### Buchtipps

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

### Konzentrierter Trainingsaufbau trägt erste Früchte

Bereits im letzten Jahr konnten sich die Badminton Kinder und Jugendlichen (unsere Badminton – KIDS) über teilweise gute Ergebnisse freuen. Um für die KIDS das Training noch interessanter zu gestalten, reifte in der Sektion Badminton am Ende der letzten Saison der Plan, die talentierten KIDS auch an der Oberösterreichischen Schülerliga teilnehmen zu lassen.

Nach einer intensiven Trainingsphase und einem Sommercamp in Wolfsberg spielten die KIDS im Herbst die erste Runde der OÖ. Schülerliga. Es zeigten sich erste Erfolge des intensiven Trainings mit guten Plätzen im Mittelfeld der Liga. Mit den Erfahrungen des ersten Turniers trainierten die KIDS noch eifriger und wurden im Laufe dieser Saison immer besser.

Bei den **LANDESMEISTERSCHAFTEN** in Enns gab es die ersten Stockerlplätze:

- 2. Platz** Damendoppel U13  
Steffi Peter
- 3. Platz** Knabendoppel U13  
Dominik Mizelli und  
Bernd Schummergruber
- 4. Platz** Herreneinzel U11  
Lukas Mizelli

Durch diesen Erfolg beflügelt, hoben unsere Spieler beim nächsten **Schüler-ranglistenturnier in Laakirchen** total ab und konnten sensationelle Erfolge erzielen.

- 1. Rang** Herreneinzel U11  
Lukas Mizelli
- 1. Rang** Herreneinzel U13  
Bernd Schummergruber
- 2. Rang** Dameneinzel U13  
Steffi Peter

Damit qualifizierten sich unsere KIDS erstmals für die Österreichische Schülerliga, deren Plätze heiß begehrt sind.

Die Vereinsleitung gratuliert den erfolgreichen Badminton-KIDS und ihrem Trainer zu diesen hervorragenden Ergebnissen.

Alle Kinder, die Interesse an Badminton haben, sind herzlich eingeladen, am Mittwoch zur Trainingszeit in der Stadthalle vorbeizuschauen und in unserer Badmintongruppe zu schnuppern.

Für Fragen steht unser Trainer Andreas PETER unter 0699/12734217 zur Verfügung.



**gliedert**  
BRILLEN & OPTIK  
gmbh

A-4560 Kirchdorf, Hauptplatz 7  
Tel. 07582/62 4 48-0, Fax Dw 4  
E-Mail: [office@optikglieder.at](mailto:office@optikglieder.at)  
Homepage: [www.optikglieder.at](http://www.optikglieder.at)

parfümerie  
**viktoria**  
ganz mein typ  
viktoria  
silbermayr

Hauptplatz 18, 4560 Kirchdorf  
Tel: 07582/ 60514 - Fax: 07582/ 60519





Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung ausreichende Spiel- und Bewegungsräume.

Bewegung bei Spiel und Sport, wie Laufen, Hüpfen, Klettern, Kriechen, Rutschen, Schaukeln, Balancieren, Fang- und Versteckspiele, Spielen mit Bällen, Stelzen, Seilen, usw. ermöglichen den Kindern vielfältigste Erfahrungen und machen sie mit ihrem Körper vertraut. Für ihre gesunde Entwicklung ist Bewegung von enormer Bedeutung. Sie lernen dabei ihren Körper kennen, ihn zu fühlen und sich mit Freude zu bewegen.



## Frühes Kindesalter

Im frühen Kindesalter (etwa bis 3 J.) sollte die Erkenntnis im Vordergrund stehen, dass zwischen motorischem Verhalten, emotionalem Erleben und kognitiven Prozessen – also zwischen Bewegen, Fühlen und Denken – nur willkürlich unterschieden werden kann und dass jedes Verhalten motorische, emotionale und kognitive Aspekte umfasst. Entsprechend ist für Kinder die Bewegung ein wichtiges Mittel, Informationen über ihre Umwelt, aber auch über sich selbst, ihren Körper und ihre Fähigkeiten zu erfahren.

In diesem Alter bedeutet Bewegungsförderung Förderung der Gesamtpersönlichkeit, einschließlich der kognitiven Leistung. Daher müssen Kinder Gelegenheiten erhalten, möglichst viel-

fältige Bewegungserfahrungen zu sammeln.



## Vorschulalter

Im Vorschulalter (3 - 6 J.) haben Bewegungserziehung, Turnen und Sport vor allem das Ziel, der natürlichen Lebensfreude des Kindes Raum zu geben und so das Wohlbefinden und den all-



gemeinen Gesundheitszustand zu fördern. Angesichts des Gesundheitszustandes der Schulanfänger ist es wichtig, bereits im Kindergartenalter die motorischen Fähigkeiten – Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ausdauer – in spielerischer Form zu fördern. Dies allerdings nicht durch „Training“, sondern durch entsprechende Angebote, die von Kindern wahrgenommen werden können. Gleichzeitig können sich Kinder in diesem Alter bereits spezielle Fertigkeiten, wie den Umgang mit Kleingeräten, aneignen und grundlegende Spielformen erlernen. Kinder in diesem Alter sollen auch ihre Grenzen kennen lernen und den Mut zum Ausprobieren an Großgeräten aufbringen. In der richtigen Form von Erwachsenen angeleitet und begleitet, erwerben Kinder so die Voraussetzung für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.



## Grundschulalter

Kinder im Schulalter benötigen ein ausreichendes Angebot an bewegungsfreundlichen Spielräumen, Freiflächen, Plätzen zum Skaten und um verschiedene Ballsportarten ausüben zu können. Es sollten vor allem mehr Sportstunden in der Schule angeboten werden.

Die vorhandene Bereitschaft der Kinder zu motorischer Aktivität sollte aufgegriffen und ermutigt und keinesfalls abgeblockt werden. Wichtig ist, dass Kindern die Freude, die sie unmittelbar bei Sport und Spiel erleben, erhalten bleibt.



**Sieben bis acht Jahre des Sichbewegens und Spielens sind notwendig, um einem Kind die sensomotorischen Fähigkeiten zu vermitteln, die als Grundlage für seine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen können (Piaget 1980).**



#### Über die Bewegung

- kommuniziert das Kind mit seiner Umwelt und erschließt sich diese.
- eignet es sich vielfältige Materialerfahrung an.
- erfährt es soziale Kontakte und lernt mit anderen etwas zu tun und Regeln einzuhalten.
- lernt es seine Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen, sich einzuschätzen und baut so Selbstvertrauen auf.



#### Ziele

- 1) Den eigenen Körper und damit auch sich selbst kennen lernen, sich mit den eigenen körperlichen Fähigkeiten auseinandersetzen und ein Bild von sich selbst entwickeln.
- 2) Mit anderen gemeinsam etwas tun, mit und gegeneinander spielen, sich mit anderen absprechen, nachgeben und sich durchsetzen.

- 3) Selber etwas machen, herstellen, mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen (z.B. eine sportliche Fertigkeit wie einen Handstand oder einen Tanz).
- 4) Gefühle und Empfindungen in Bewegung ausdrücken, körperlich ausleben.
- 5) Gefühle wie Lust, Freude, Erschöpfung oder Energie empfinden, in Bewegung erfahren.
- 6) Die dingliche und räumliche Umwelt kennen lernen und sich erschließen, Objekte und Geräte ausprobieren und ihre Eigenschaften erfassen, sich den Umweltsituationen anpassen bzw. sie sich passend machen.
- 7) Sich mit anderen vergleichen, sich miteinander messen, wetteifern und dabei sowohl Siege verarbeiten als auch Niederlagen verkraften lernen.
- 8) Belastungen ertragen, die körperliche Leistungsfähigkeit steigern, sich selbst gesetzten und von außen gestellten Anforderungen anpassen.

Bewegung ist ein grundlegendes Bedürfnis von Kindern. Sie benötigen für ihre gesunde körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung in hohem Maße Bewegung – je jünger sie sind, umso mehr.



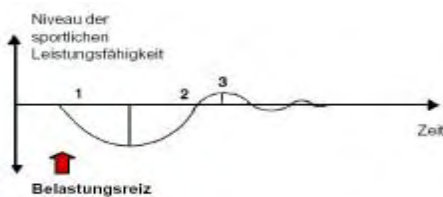


Die sportliche Leistungsfähigkeit stellt den Ausprägungsgrad einer bestimmten sportmotorischen Leistung dar. Bestimmt wird diese Leistungsfähigkeit von einer Vielzahl spezifischer Faktoren.

Um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, werden entsprechende Belastungsreize benötigt. Unser Körper reagiert auf Belastungsreize, die mit einer Störung des Gleichgewichtszustandes verbunden sind, mit Anpassung.

Einfach ausgedrückt; unser Körper möchte nicht noch einmal dieser Belastungssituation ausgeliefert werden und versucht daher diesen Belastungen vorzubeugen durch den Aufbau eines erhöhten Funktionszustandes.

Die folgende Grafik veranschaulicht diese Reaktion.



In der Phase 1 kommt es zur Belastung, Phase 2 ist der Bereich der Wiederholung und in der Phase 3, der so genannten Super- bzw. Überkompensation, baut der Körper einen Schutzmechanismus auf. Kommt es in der Folge zu keinen weiteren Belastungen, stellt sich der Ausgangszustand langsam wieder ein.

Für ein erfolgreiches sportliches Training sind daher einige wichtige Punkte unerlässlich.

Dies sind zum einen die Komponenten der Trainingsbelastung und andererseits die Grundprinzipien sportlichen Trainings.

## Komponenten der Trainingsbelastung:

Reizintensität:

Stärke des einzelnen Reizes

Reizdichte:

zeitliche Abfolge von Belastung und Erholung

Reizdauer:

Einwirkdauer des einzelnen Reizes

Reizumfang:

Dauer und Anzahl der Reize pro Trainingseinheit

Trainingshäufigkeit:

Zahl der Trainingseinheiten pro Woche

## Grundprinzipien des sportlichen Trainings:

Man findet in den Fachbüchern verschiedene Auflistungen der Grundprinzipien. Eine davon soll hier dargestellt werden.

### Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes:

Dieses beinhaltet die Notwendigkeit, dass der Belastungsreiz eine bestimmte Schwelle überschreiten muss, damit ein Leistungszuwachs erzielt werden kann. Die notwendige Höhe des Reizes ist dabei vom Trainingszustand des jeweiligen Gesundheitssportlers abhängig.

☞ Das bedeutet im Ausdauertraining, dass jeder Sportler beim Laufen oder Nordic Walken mit der für ihn typischen Herzfrequenz trainieren muss.

☞ Beim Krafttraining von Untrainierten ist eine Mindestreizstärke von 30 % der individuellen (isometrischen) Maximalkraft, beim hochgradig Trainierten von etwa 70 % zu überschreiten.

### Das Prinzip der ansteigenden Belastung:

Dieses ergibt sich aus der gesetzmäßigen Beziehung zwischen Belastung, Anpassung und Leistungssteigerung. Nach diesem Grundsatz müssen die Anforderungen systematisch gesteigert werden, da gleich bleibende Belastungen nur zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit, nicht aber zur Verbesserung beitragen. Eine Erhöhung der Belastung kann durch eine Steigerung des Belastungsumfanges, bzw. der Belastungsintensität erfolgen.

☞ Das bedeutet im Ausdauertraining, dass der Sportler länger trainieren

bzw. zunächst größere Strecken bei gleichbleibender Pulsfrequenz zurücklegen und anschließend langsam das Tempo (Pulsfrequenz) erhöhen muss.

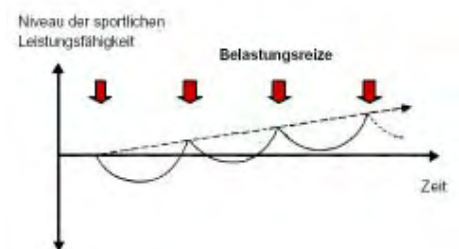
☞ Beim Krafttraining müssen die Wiederholungen und die Anzahl der Serien erhöht werden.

### Das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung:

Dies ist wohl das wichtigste Grundprinzip für eine vernünftige Trainingssteuerung. Wie bereits erwähnt, verläuft der Prozess der trainingsbedingten Anpassungsphänomene in Phasen.

Man unterscheidet die Belastungsphase und die Wiedererholungsphase inklusive der Superkompensation. Wie in der Abbildung links zu ersehen ist, kommt es nach der Belastung zu einer vorübergehenden Abnahme der Leistungsfähigkeit und einem anschließenden Wiederanstieg über das Ausgangsniveau hinaus. Dieser Zustand erhöhter energetischer Leistungsfähigkeit wird als Superkompensation bezeichnet.

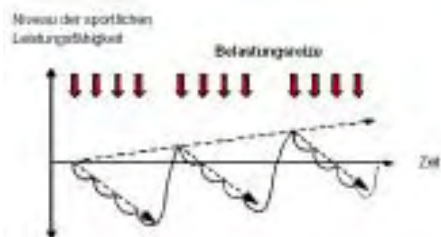
Erfolgen keine weiteren Trainingsbelastungen mehr, dann wird allmählich wieder das Ausgangsniveau erreicht. Werden allerdings weitere Trainingsreize in optimaler Folge gesetzt, dann steigt die Leistungsfähigkeit kontinuierlich an.



Es kommt zu einer Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Werden die Trainingsreize in der Phase der unvollständigen Erholung gesetzt, dann ergibt sich der Effekt der summierten Wirksamkeit.

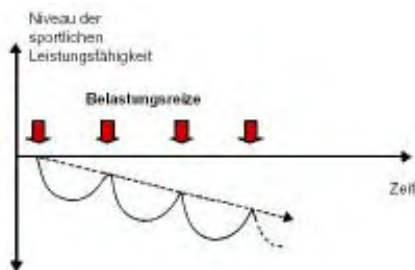
Dieser Wirkungsmechanismus, der bei kurzen Trainingsreizen (Wiederholungen) zum Tragen kommt, zB beim Intervalltraining im Ausdauerbereich (fünf Serien á zehn Wiederholungen), ermög-

licht in der Serienpause nur eine unvollständige Erholung, was zu einer vertieften Ausschöpfung des energetischen Potenzials und anschließend zu einer ausgeprägten Superkompensation führt.



Bei längerfristigen Zeitabständen, dh bei forciertem Serientraining dieser Art in mehreren Trainingseinheiten hintereinander, kann es jedoch zum Übertraining bzw. zur Abnahme der Leistungsfähigkeit kommen.

Gleiches gilt, wenn die Trainingsreize zu rasch hintereinander gesetzt werden und der Körper nicht genügend Zeit zur Re-



generation besitzt. Zusammenfassend muss festgestellt werden, dass Belastung und Erholung mit nachfolgend erhöhter Leistungsfähigkeit nicht voneinander zu trennen sind. Voraussetzung für eine Leistungssteigerung sind demnach wiederholte belastungsbedingte Ermüdungserscheinungen, die in der Erholungsphase zu einer Anhebung des Leistungspotenzials führen. Fehler können nicht nur in der Belastungsgestaltung, sondern auch in einer ungenügenden Berücksichtigung von Erholungsprozessen gemacht werden. Dies ist besonders häufig bei ehrgeizigen Hobbysportlern der Fall (trotz hohem Trainingspensum kommt es zu keiner Leistungsverbesserung).

In Abhängigkeit von verschiedenen Belastungsparametern erfolgt nach sportlichem Training eine mehr oder weniger ausgeprägte Ermüdung bzw. sogar Erschöpfung. Die Ermüdung geht dabei der Erschöpfung voraus und stellt eine Art Schutzmechanismus dar, der die vollständige Ausschöpfung der körpereigenen Reserven verhindern soll. Obwohl beim Training die Ermüdungsgrenzen in Abhängigkeit vom Niveau des Trainingszustandes immer mehr hinausgeschoben werden, kommt der anschlie-

ßenden Wiederherstellung wie oben bereits angesprochen eine zunehmende Bedeutung zu. Innerhalb der verschiedenen Wiederherstellungsmaßnahmen scheint eine Einteilung in aktive (Auslaufen) und passive (Massage, Sauna, Wannenbäder etc.) Maßnahmen angebracht. Zu bevorzugen ist die aktive Erholung, durch die bis zu sechsmal soviel Stoffwechselschlacken aus den Muskeln abtransportiert werden können als mit den verschiedensten Massageformen.

**Zum Schluss eine mögliche Berechnung der idealen Pulsfrequenz nach der Karvonen - Formel**

$$TP = RP + (MP - RP) * Ti$$

- TP = Trainingspuls
- RP = Ruhepuls
- MP = Maximalpuls
- Ti = Trainingsintensität

- Die Trainingsintensität ist variabel:
- 0,6-0,7 ..... A1, aerob gering, Fettstoffwechsel
  - 0,7-0,8 ..... A2, aerober Übergang
  - 0,8-0,9 ..... A3, aerob hoch, Kohlenhydratstoffwechsel
  - 0,9-1,0 ..... A4, anaerobe Ausdauer



Ist Ihr Steuerberater beim Finanzamt angestellt? Nein?  
Warum sollte dann Ihr Versicherungsberater bei einer Versicherung angestellt sein??

**Wir sind gesetzlich verpflichtet, Ihre Interessen zu vertreten.**  
**Wir überprüfen Ihre Versicherungen und beraten Sie unabhängig.**  
**Wir vergleichen für Sie aus über 30 verschiedenen Versicherungen.**  
**Testen Sie uns!**

**Wir verkaufen Ihnen keine Versicherungen!**  
**Wir kaufen für Sie die günstigste Versicherungslösung ein!**

www.kremstal-insurance.at - Generationen Vertrauen Erfahrung



# Jahresrückblick 2004



Unionschitag in Schladming

Prellballtraining mit Inge Grösser

Verleihung des Verdienstzeichens in Gold an Obfrau Sissy Lattner und Bezirksobmann Wolfgang Graßecker anlässlich des Bezirksverbandstages durch Präsident Gerhard Hauer und Übergabe der Fit is a Hit Urkunde.

Wintertraining der Montagsturner. Erkennen Sie die Dame mit den zwei Birnstöcken?

Nikolaus und Krampus bei den Kindergruppen, Kinder 4-6, Union Boys und Mädchen 6-10.



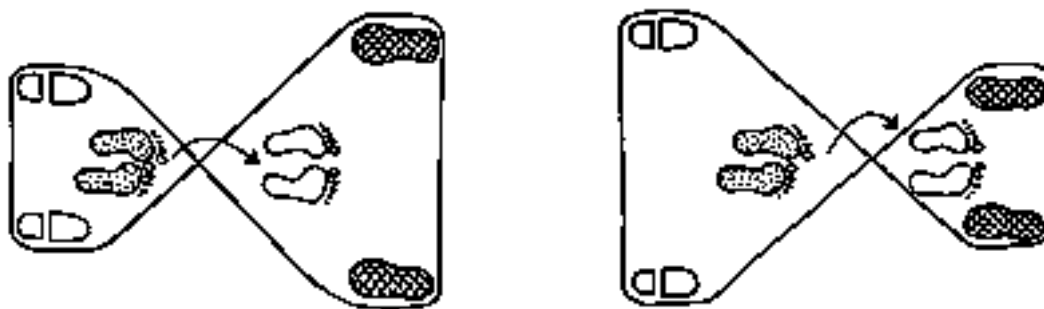




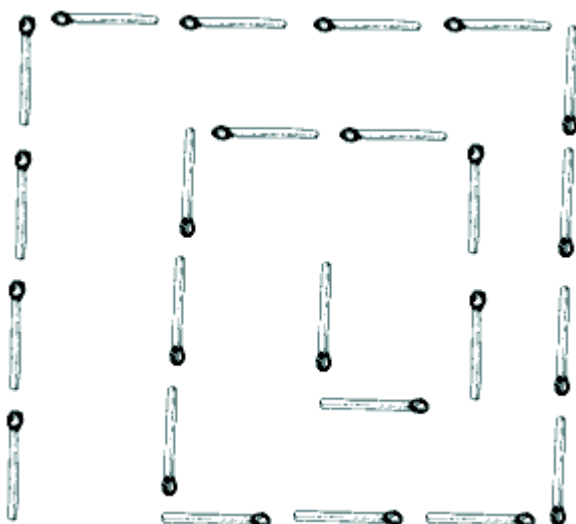


## Gummitwist-Schmetterling

Das Gummiband wird wie eine 8 auf den Boden gelegt und beide Standspieler steigen in je eine Hälfte. Einer grätscht die Beine weit, der andere stellt die Füße eng zusammen, dadurch entstehen zwei unterschiedlich große Felder. Der Springer stellt sich in das kleine Feld. Sobald die Standspieler rufen: „Schmetterling, Schmetterling, flieg!“ wechseln sie die Fußstellung, das heißt derjenige, der die Beine gegrätscht hatte, stellt sie nun nah zusammen und umgekehrt. Die Aufgabe des Springers ist es nun, in das plötzlich sehr kleine gegenüberliegende Feld zu springen – natürlich ohne das Gummiband zu berühren!



## Die Spirale



Durch Versetzen von vier Hölzchen sollen drei Quadrate gebildet werden.



Auflösung auf Seite 15



Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. In diesem Sinn wurde nicht nur im Radio und in den Printmedien für eine entsprechende Vorberichterstattung gesorgt, sondern auch mit einer Vorveranstaltung bei der Sparkasse Kirchdorf mit Walter Pellingner (Manager Supervolleys Enns) und Boris Kostresevic (Co-Trainer Nationalteam) das Volleyballspektakel beworben. Die Begeisterung war bereits vor Beginn der Veranstaltung spürbar. Der Kartenvorverkauf lief gut an und das Interesse am Fangruppenwettbewerb stieg.

## Der Tag der Wahrheit verlief rundum spannend

Das dichte Programm lief fast wie am Schnürchen und die Zuschauerbegeisterung brachte die Halle zum Beben.

## Die Bilanz

### 14.00 Uhr:

Zirka 70 Kinder und Jugendliche beim Volleyballworkshop im Stationenbetrieb.

Der wichtige Partnerschaftsvertrag zwischen KremstalVolley und BRG/BORG Kirchdorf wurde unterfertigt und damit auch für die Union Kirch-

dorf ein weiterer Meilenstein in der Volleyballentwicklung gelegt.

### 16.00 Uhr:

KremstalVolley verlieren 0 : 3 gegen die Supervolleys Wels II (ein leichter Wehmutstropfen für uns).

### 17.45 Uhr:

Die gelungene Tanzeinlage unserer Streetdancegruppe.

### 18.00 Uhr:

Ehrung des OÖ Jugendkaders für den Sieg beim Bundesjugendbewerb 2004 sowie Ehrung der U 16 Beachstaatsmeister Mayrhofer/Wojakow.

### 18.00 Uhr:

Beginn des Fangruppenwettbewerbes mit 4 teilnehmenden Gruppen. Voran die Streetdancer der Sportunion Kirchdorf, die Musikhauptschule Kirchdorf, das Stiftsgymnasium Schlierbach und Hi Jump. Alle Gruppen geben ihr Bestes und heizen die Stimmung in der Halle an.

### 18.15:

Hanna Weißenböck singt a cappella die Bundeshymne – Gänsehaut pur!!

### 18.15 Uhr:

Nationalteam gegen Supervolley Enns I. Eine ausgeglichene Partie, die bis zum Schluss an Spannung nicht zu überbieten war. Glücklicherweise hat sich das Nationalteam im 5. Satz doch durchgesetzt. 450 euphorisch jubelnde und klatschende Zuschauer zeigten sich begeistert.

Die Fangruppen leisteten den Hauptbeitrag für die gute Stimmung unter den Zuschauern.



Foto oben Mitte: Sportunion Nachwuchssportlerehrung in LINZ; Präsident Gerhard Hauer, Dimitri Wojakow mit seinem Vater Alexander und Sportlerin des Jahres Ursula Inzinger

Foto unten links: Unterzeichneter Partnerschaftsvertrag; Dir. Zillner (Gymnasium), Harald Rößler (Union Neuhofen), Sissy Lattner (Union Kirchdorf), Alfred Rossak (TUS Kremsmünster)

Foto unten rechts: Fangruppe der Musikhauptschule Kirchdorf



Mag. Wojakow und Nationaltrainer Florian Sedlacek



Ein perfekter Dreierblock

Die Fanggruppenprämie von • 300,- wurde unter den Gewinnern Streetdance Union Kirchdorf, Musikhauptschule Kirchdorf und Hi Jump aufgeteilt.

Für einen gelungenen Ausklang sorgten die Jezzolos mit ihrer Musik. Im Rahmen des Bürgermeisterempfanges hatte man noch genügend Möglichkeit, mit den österreichischen Spitzenvolleyballern zu plaudern.

Große Komplimente wurden der Sportunion Kirchdorf zuteil, sprachen die versammelten Volleyballgrößen doch von der besten Indoorveranstaltung, die es in Oberösterreich je gab.

Wir freuen uns auf das nächste Jahr – Pläne dafür werden bereits geschmiedet.



Ein erfolgreicher Angriff des Nationalteams

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch bei den Ausstellern im Foyer der Stadthalle, die mit attraktiven Angeboten und Produkten zum Gelingen dieser Veranstaltung ihren Beitrag leisteten.

Hinter einer so gelungenen Veranstaltung steckt allerdings intensive Vorbereitungsarbeit. Der Vorstand der Sportunion Kirchdorf bedankt sich beim Organisator und Trainer der Jugendmannschaft, Mag. Alexander Wojakow, und wünscht für die Zukunft weitere großartige Meetings und Erfolge.

Ein Dankeschön auch an den Fotografen Jack Haijes für die Sportaufnahmen und an den Chefredakteur Peter Stögmüller für die Berichterstattung in der Kremstaler Rundschau.



Das Team der Union Enns mit seiner Fangruppe



Unsere Streetdancer



## Elisabeth Lindinger



### Steckbrief

Elisabeth Lindinger  
geb. 31.01.1984  
Weinziel 65  
4560 Kirchdorf

### Hobbys

Musik hören und Lesen  
Karten spielen  
Badminton

Elisabeth und Julia sind ausgebildete Kindergartenpädagoginnen und haben beschlossen, sich zusätzlich zur Diplomkrankenschwester ausbilden zu lassen. Man trifft die beiden daher sehr häufig in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule des LKH Kirchdorf.

Die Freude an der Arbeit mit Kindern hat sie in der Sportunion gemeinsam zum Kinderturnen geführt.



## Julia Kerbl



### Steckbrief

Julia Kerbl  
geb. 08.02.1984  
Resselstraße 8  
4560 Kirchdorf

### Hobbys

Musik hören und Lesen  
Treffen mit Freunden  
Schifahren und Badminton

## Besondere Anlässe

Herzlichen Glückwunsch unseren Vorturnerinnen  
Heidi und Inge zum runden Geburtstag!



## Schitag der Sportunion Kirchdorf



3. April 2005, Zauchensee  
7:00 Uhr Hauptschulparkplatz  
Privatautos (Fahrgemeinschaften)

Kinder nur in Begleitung Erwachsener

Bei Schlechtwetter verschiebt sich der  
Termin um eine Woche.

Telefonische Anfrage unter 07582/51761



Willkommen

A-4560 Kirchdorf/Krems · Hauptplatz 24  
 geöffnet von Freitag bis Dienstag  
 Tel. 0 75 82 / 62 081 · Fax 0 75 82 / 51 972  
 e-Mail: gasthof.retttenbacher@aon.at

Wir bieten Ihnen:

- Gutbürgerliche Spezialitäten aus der Region
- durchgehend warme Küche
- Raum für Veranstaltungen:  
20 · 30 · 40 ·  
60 · 70 · 80 ·  
350 Personen

## Veranstaltungshinweise, Kursangebote

### Die Sportunion bietet in den Ferien Kinder und Jugendsportwochen an

#### Actioncamp

Jeweils eine Woche lang kann mit Gleichaltrigen unter Anleitung ausgebildeter Sportunion-BetreuerInnen eine Vielzahl von trendigen Sportarten ausprobiert werden.

Das Sportwochenangebot beinhaltet Vollpension und „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“.

#### Kindersportwoche 8-14 Jahre

17. - 23. Juli 2005

4461 Laussa, Euro 150,--

#### Volleyball Jugendlehrgang

Mädchen und Burschen der Jahrgänge 1990 - 1995 (auch Anfänger) die ihr Können verbessern möchten.

22.8. - 26.8.2005, Braunau

Euro 115,-- beinhalten Kosten des gesamten Aufenthaltes sowie Kursbetreuung.

#### Beachvolleyball-Juniorcamp

Jahrgang 1986 und jünger  
 Einführung in Beachvolleyball, 2 gegen 2, Taktik und Technik, Regelkunde, Abschlussturnier mit Grill- und Beachparty.

11. - 15.7.2005, Wallsee

Kursgebühr inkl. Vollpension Euro 220,--

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

### Aktivsommerwoche 50 plus Vital durch Bewegung

11. - 15. Juli 2005; Seehotel Weyregg\*\*\*

Eine Woche Sportangebot vom Feinsten mit Naturerlebnis pur. Auf dem Programm steht ua: Wandern, Radfahren, Tanz, rückenfreundliche Musikgymnastik, Pilates, Nordic Walking, Qi Gong, Schwimmen, etc.

### Workshop „Gesundheit kann man essen“

30. April 2005; Altenmarkt

Erlebe an diesem Tag, dass Essen mehr als nur Nahrungszufuhr ist. Durch theoretische und praktische Einheiten erfährst du mehr über die Themen:

- ☞ Mahlzeitengestaltung vor, während und nach dem Sport,
- ☞ gesundes Gewichtsmanagement,
- ☞ Ernährung bei Entzündungen, zur Stärkung des Immunsystems, ...

Aufgelockert wird dieser Tag durch eine Koch-Praxiseinheit.

### Luxus Golf- und Wellness Wochenende

26. - 29. Mai 2005; Schloss Ernegg

Sie wollen das Golfspielen genießen und einmal so richtig abschalten? Ein paar Tage, die nur dem Handicap und der anschließenden Entspannung dienen.

Ein Golf Pro und ein ausgebildeter Wellnesstrainer stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. Am Abend erwarten Sie 4-Gang-Menüs und der Wellnessbereich im 4 Sterne Hotel. Zusätzlich Platzreifemöglichkeit.

Meldeschluss: 29. April

### Golf Sommerwoche

24. - 30. Juli 2005; Niederöblarn

Golf Intensivkurs für Spieler, die ihr Spiel selbständig verbessern möchten. Täglich spielen Sie mindestens eine Runde auf der 18-Loch-Anlage des Dachstein Tauern Golf & Country Clubs in Schladming.

Meldeschluss: 15. April

### Beweg dich fit

7. - 13. August 2005; Faak am See

Eine Woche vom Feinsten - herrliche Umgebung, viel Sport, Zeit zum Relaxen - einfach zum Wohlfühlen!

Ein erstklassiges Trainerteam bietet ein abwechslungsreiches Programm in Theorie und Praxis von Aerobic in den verschiedensten Formen, Afro- und Musicaldance, Stock Tai Chi, Nordic Walking, Rad - Mountainbike-Touren, Bogenschießen, Pilates, Aquafitness...

### Fit(ness) & more

21. - 27. August 2005; Faak am See

Eine Aktivwoche für jedermann/frau, der Spaß an Bewegung hat. Schwimmen, Aquafitness, Mountainbiken, Laufen, Nordic Walking, Krafttraining, Spiele, Wandertouren und vieles mehr. Jede Menge Spiel und Spaß bei einem abwechslungsreichen Programm, welches vom aktiven Erwachen bis zur Entspannungseinheit am Abend reicht.

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





## Mensch, beweg dich!

Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt  
Deutscher Taschenbuch Verlag  
ISBN 3-423-34093-2

Wer seine Lebensqualität langfristig sichern und erhalten will, der sollte auch wissen, wie er Verschlackung und Übersäuerung des so wichtigen Organs Bin-

degewebe verhindern kann, denn es geht um mehr als um Cellulitis und Bandscheibenvorfälle. Ein schlecht versorgtes oder verschlacktes Bindegewebe führt zu Störungen der Funktionsabläufe und ist für zahlreiche Erkrankungen und für vorzeitige Alterungsprozesse mitverantwortlich. Bindegewebschwäche wird u. a. von Umweltgiften, Stress, falscher Ernährung und Bewegungsarmut verursacht. Bewegung, Ernährung und Nahrungsergänzung haben eine herausragende Bedeutung – sowohl bei der Prophylaxe als auch bei der Therapie.

Es gibt keinen Teil unseres Bewegungsapparates, der nicht auch aus den vielfältigen Strukturen des Bindegewebes besteht: Knochen und Fettgewebe, Sehnen und Bänder, Nerven, Muskeln und Gelenkkapseln. Die vielen Bandscheibenvorfälle junger Menschen werden nicht nur durch mangelnde Bewegung und Fehlhaltung (am Arbeitsplatz) ausgelöst, die Ursache ist oft auch ein schwaches Bindegewebe, ob angeboren oder erworben.

Dr. Müller-Wohlfahrt hat in diesem Buch seine langjährige Praxiserfahrung in Empfehlungen niedergeschrieben, die verdeutlichen sollen, wie wichtig das Bindegewebe für die Gesundheit ist, und was jeder selbst tun kann, um das Bindegewebe zu stärken und seine Funktionsfähigkeit zu erhalten.

„Mensch, beweg dich!“ – der Titel dieses Buches sagt ja schon, worauf es besonders ankommt. Bewegung ist einfach. Bewegung kann so viel Spaß machen. Und das Beste: Bewegung kann Wunder bewirken. Bewegung ist segensreich für den ganzen Organismus und Balsam für die Seele. Ihre Belastbarkeit, die Stresstoleranz, die Lebenslust – all das steigt spürbar, wenn Sie sich ausreichend bewegen.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag! Das ist die beste Investition, die Sie machen können. Richtig dosiertes Training zahlt sich immer aus, kurzfristig – und vor allem langfristig. Bewegung ist die beste und wirksamste Medizin.



## Gesundheitstraining

Ludwig V. Geiger  
Biologische und medizinische Zusammenhänge – Gezielte Bewegungsprogramme zur Prävention  
BLV Verlagsgesellschaft  
ISBN 3-405-15712-9

Leben ist Bewegung – ohne Bewegung ist kein (menschliches) Leben möglich. Bewegung bewirkt Organqualität, Organqualität garantiert Gesundheit. Die Gesundheit wiederum steht an erster Stelle auf der Wunschliste der Menschen. Andererseits begünstigt motorische Inaktivität Erkrankungen, die so genannten Bewegungsmangelkrankheiten. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge und die Zunahme der jedem zur Verfügung stehenden Freizeit haben zur rasanten Entwicklung der Sportbewegung in den letzten Jahrzehnten mit beigetragen. Sport wird immer mehr zum Ersatz für eine umweltbedingte verminderte körperliche Belastung.

Unter dem Begriff Sport versteht man vielfach nur noch ausschließlich Leistungssport. Die medienwirksame Verbindung des Sports mit kaum mehr fassbaren extremen Höchstleistungen. Außerdem weichen die modernen Sportinhalte nicht selten von gesundheits-

wirksamen Maßnahmen ab oder besitzen eine nicht trainingswirksame Kurzlebigkeit, was z. B. für viele „Fun-Sportarten“ zutrifft.

Diesem Dilemma möchte vorliegendes Buch entgegenwirken: Richtig durchgeführtes Bewegungstraining beugt tatsächlich den häufigsten „Wohlstandskrankheiten“ vor und hilft sie heilen. Dieses Buch bietet optimierte Vorschläge für ein effektives Gesundheitstraining. Es soll aber über eine bloße Auflistung von Trainingsinhalten und –möglichkeiten hinaus eine Motivationsgrundlage geschaffen werden, um der motorischen Aktivität wieder ihre ureigene evolutionär begründete Bedeutung zukommen zu lassen. Die Freude an der Bewegung wird sich dann von selbst einstellen. Die Prävention durch Bewegung ist die effektivste und kostengünstigste Form der Gesundheitsvorsorge.



## Montag

### Street Dance

Tanzchoreographien für 10 – 14jährige  
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

Elfriede Radner  
Montag, 9:00 – 10:30 Uhr

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

Inge Grösser  
Mittwoch, 17.15– 18.30 Uhr, HS 2

### Dance

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



SPORT  
UNION

## Donnerstag

### Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Elisabeth Lindinger, Julia Kerbl  
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 1.–3.VS

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

### Union Boys 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