

FIT MIT

SPORTUNION KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 5
Ausgabe 2/2005

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN



**Es kommt nicht darauf an,
wie alt man wird;
es kommt darauf an,
wie man alt wird.**

Robert Jungk

Wer freut sich nicht über die Berichte, wonach die Lebenserwartung ständig ansteigt, dass Männer derzeit im Durchschnitt 76 Jahre und Frauen 82 Jahre alt werden. Und das ist noch nicht genug. Die Lebenserwartung steigt alle fünf Jahre um ein weiteres Jahr. Ein heute 60-jähriger Mann kann durchschnittlich mit weiteren 21 Jahren und eine Frau mit weiteren 25 Lebensjahren rechnen.

Aber was nützt es, möglichst viele Lebensjahre auf dieser Welt zu verbringen, wenn man nicht fähig ist, diese zu genießen – wenn die gewünschte Lebensqualität nicht erreicht wird?

Natürlich nehmen viele verschiedene Faktoren Einfluss auf die Lebensqualität eines Menschen: Beruf, Familie, soziales Umfeld. Doch selbst wenn in diesen Bereichen alles gut läuft, kann man das Leben nur genießen, wenn man gesund ist.

Einen wesentlichen Teil zum Erreichen und Erhalt der Gesundheit nimmt Bewegung ein. Schon Kinder, die sich viel bewegen, sind gesünder, weil sie kaum mit Übergewicht zu kämpfen haben. Die Lust an der Bewegung, die man einmal gewonnen hat, zieht sich dann meist durch das ganze Leben. Die Möglichkeiten zum Ausleben des Bewegungs-

dranges werden immer vielfältiger. Laufend entstehen neue Trendsportarten. Auch die Sportartikelindustrie ist sehr kreativ und entwickelt immer wieder neue Sportgeräte. So kann wirklich jeder Bewegungshungrige das für ihn Richtige finden.

Mit zunehmendem Alter verlagert sich die Motivation fürs Bewegen von der reinen Freude daran zum Gesund-und-fit-sein-Wollen. In diesem Stadium lassen sich auch solche zum Sport betreiben motivieren, die bisher davon nichts wissen wollten. In jeder Lebensphase ist ein Einstieg möglich – angepasst an die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen – und in jeder Lebensphase bringt Bewegung Erfolg. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Knochen werden gestärkt, die Beweglichkeit verbessert. Ganz egal in welchem Alter man mit gezielter Bewegung beginnt, der Erfolg ist sicher. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.

Alle Jahre wieder....

findet Anfang August in Kirchdorf das Stadtspektakel statt, und seit einigen Jahren haben die Kirchdorfer Sportvereine das Kassieren der Eintritte übernommen. Ein gewisser Prozentsatz der Eintrittsgelder fließt für diese Arbeit den Vereinen zu und sie können damit ihr Budget aufbessern. Alle Jahre wieder bitten wir unsere Trainer, Funktionäre und auch Mitglieder mitzuhelfen. Da die Kassen von 17 Uhr bzw. 18 Uhr bis 24 Uhr besetzt sein müssen, haben wir zwei Schichten pro Abend eingeteilt. Zum Besetzen der uns zugeteilten Kassen brauchen wir an den zwei Abenden 28 Personen. Der Großteil von ihnen ist schon seit Jahren dabei, und wir können auch neue dafür interessieren. Trotz Urlaubszeit schaffen wir es immer wieder, die Plätze zu besetzen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen, die uns bei dieser Arbeit helfen, ganz herzlich bedanken. Der Ertrag ist für den Verein wichtig und kommt unserer Arbeit für die Mitglieder zugute.

Sissy Lattner
Obfrau

Die PLUS-Generation

Seite 4

Sportfunktionäre melden sich zu Wort

Seite 7

Aussteigen – Umsteigen – Einsteigen

Seite 8

Fit im und für's Alter

Seite 9

Scheidende Vorturner

Seite 10

Die Seite für unsere jüngsten Sportler

Seite 12

Besondere Anlässe

Seite 13

Veranstaltungshinweise

Seite 15

Buchtipps

Seite 15

Turnplan 2005/2006

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 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!

Volleyballer auf Erfolgswelle!

Die **Landesmeistertitel** im U18 und U20 Bewerb gehen an Dimitri Wojakow und Johannes Blaimschein.

Staatsmeistertitel U16 für Eglseer Peter mit Partner Aichinger Daniel (Supervolley Wels).

Rang 3 bei den Staatsmeisterschaften für Dimitri Wojakow und Johannes Blaimschein im U18 Bewerb und **Rang fünf** im U20 Bewerb. Eine großartige Leistung der beiden Volleyballer, die mit 16 und 17 Jahren erst am Anfang ihrer sportlichen Volleyballkarriere stehen.

Herzlichen Glückwunsch !

Vorturner – Trainer – Wechsel

Aus verschiedensten Gründen stehen uns in der neuen Saison Heidi und Hans Winter, Laura und Lukas Walch, Hannes Binder, Ulli Zölß und Bernhard Kerbl nicht mehr zur Verfügung.

NEU bei den Vorturnern:

Christine Einzinger (Fitness für alle)
Andrea Haider (Fitness für alle)
Brigitte Kaiser (Stepp dich fit)
Katrín Limberger (Mutter/
Vater-Kind Turnen)

Herzlichen DANK den NEUEN und den SCHEIDENDEN!



Trainingsbeginn 19. September 2005



Bitte beachten Sie die geänderten Trainingszeiten !

Wirtshaus jeden Donnerstag
Kesselheisse

Schöllhuber

Familie Schöllhuber
Redtenbacherplatz 8
4560 Kirchdorf/Krems
Tel: 07582 / 62116

Fleischerei

Die PLUS- Generation

Sie laufen Marathons, radeln auf den steilsten Bikerails, besuchen die Fitnessstudios, starten beim Ironman: Die Senioren waren noch nie so fit wie heute! Bleibt die Frage: Wo liegt der Jungbrunnen der „60-plus Generation“?

Gilt nicht immer, aber immer öfter:

Die modernen älteren Menschen, landläufig als Senioren bezeichnet, geben sich nicht mehr so ohne weiteres mit dem Älterwerden und den daraus resultierenden natürlichen Abnützungserscheinungen zufrieden!

Die Erklärung, weshalb die „60-plus Generation“ immer vitaler wird und immer länger ohne fremde Unterstützung auskommt, liegt hauptsächlich in der Wirkung eines „**Medikamentes**“ begründet. Und das heißt schlicht und einfach „**Bewegung**“!



Natürlich ist nicht jeder 60jährige in der Lage, einen Marathon zu laufen. Solche topfiten Senioren haben oft ihr ganzes Leben dem Sport untergeordnet. Aber diese „Turbo“-Senioren dienen sehr wohl als Herzeigeathleten, als lebender Beweis, dass Sport der perfekte Jungbrunnen ist. Und vor allem: es ist nie zu spät, um mit Sport anzufangen! Der von der Natur so gewollte Alterungsprozess nimmt natürlich seinen Lauf. Aber mit ein wenig sportlicher Konsequenz gelingt es, sehr viele Symptome des Älterwerdens hinauszuzögern.

Theoretisch liegt neuesten Erkenntnissen zufolge die biologische Lebensgrenze des Menschen zurzeit bei 115 bis 120 Jahren. Das wäre doch noch ein schönes Stück wunderbaren Lebens vom Pensionsalter an, vorausgesetzt, dass man diese Zeitspanne nicht inaktiv verstreichen lässt.

Der Mensch kann – unter normalen Umständen – seine Vitalität im Alter und damit auch seine Lebenserwartung bis zu einem bestimmten Grad beeinflussen. Oder anders gesagt: Die Lebenserwartung eines Menschen hängt immer von der Leistungsfähigkeit bzw. Krankheitsanfälligkeit des schwächsten seiner lebenswichtigen Organe ab.

Natürlich wäre es jetzt hilfreich, bei sich selbst das schwächste Organ herauszufinden und es gezielt zu trainieren, damit es stärker wird. Theoretisch. In der Praxis lassen sich solche Diagnosen meist nicht so explizit stellen. Außer vielleicht bei einem leistungsdiagnostischen Test, den ein Sportmediziner oder Sportwissenschaftler durchführt. Ab dem Moment, wo diese Fachleute konsultiert werden, ist die Tür zum „Jungbrunnen Bewegung und Sport“ ohnehin schon weit offen.

Um die immense Tragweite von sportlicher Aktivität im fortgeschrittenen Alter so richtig zu erfassen, ist es umgekehrt gut zu wissen, wie rigoros und unaufhaltsam der natürliche Abnützungsprozess am Körper und am Organismus voranschreitet, wenn man nicht konsequent gegensteuert.

Die natürlichen Abnützungen

Der Bewegungsapparat

☞ Der Abbau der Muskelmasse beginnt mit einem Alter von 30 Jahren. Ab diesem Zeitpunkt verringert sich die Muskelmasse um 1 Prozent pro Jahr. Das heißt, ein 65-Jähriger hat 35 Prozent seiner ursprünglichen Muskelmasse durch Inaktivität eingebüßt. Gerade zu einem Zeitpunkt, wo er seinen Muskelapparat als Stütze besonders bräuchte! Während bei einem jungen Menschen der Muskelanteil am Körpergewicht rund 45 Prozent ausmacht, liegt er bei Senioren nur noch bei rund 25 Prozent.

☞ Die Knochenmasse verringert sich um rund ein Drittel. Die so genannte Osteoporose trifft Frauen (durch Hormonumstellung) zwar mehr als Männer, diese bleiben davon aber

auch nicht verschont.

- ☞ Die Wirbelsäule verändert sich deutlich. Die Krümmung nimmt zu, die Bandscheibenmasse verringert sich.
- ☞ Die Stellung des Oberschenkelknochens verändert sich.



Herz/Lunge und andere Organe.

☞ Der Alterungsprozess am Herz lässt sich wie folgt feststellen. In ein nicht regelmäßig gefordertes Herz lagert sich leichter braunes Fettgewebe ein, das Bindegewebe der Klappensysteme wird steifer, der Blutdruck kann sich im Alter krankhaft erhöhen, was gesundheitsbedrohend ist.

☞ In der Lunge verringert sich die Zahl der Lungenbläschen. Der Gasaustausch und damit die Sauerstoffaufnahme ins Blut werden erschwert. Ist dann auch noch die Wirbelsäule verkrümmt, wird die Atemmechanik beeinträchtigt und das Atmen fällt schwerer.

☞ Die übrigen inneren Organe wie Leber, Nieren usw. zählen im Regelfall nicht so zu den limitierenden Faktoren.

Das Nervensystem

☞ Neueste Erkenntnisse belegen, dass Nervenzellen bei entsprechenden Reizen ein Leben lang teilbar sind, sich also permanent erneuern. Der natürliche Abbau der Feinmotorik kann durch Fördern und Fordern der Reaktions- bzw. Koordinationsfähigkeit sehr gut hinausgezögert werden. So erhöhen sich z. B. bei Schlaganfallpatienten die Regenerationschancen.

Die Gefäße

☞ Mit zunehmendem Alter lagert sich oft „Müll“ an den Gefäßwänden ab. Durch erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut und beispielsweise durch Zuckerkrankheit (auch bei Altersdiabetes II) verlieren die Gefäße an Elastizität. Sie verengen sich. Rauchen fördert diesen Effekt besonders stark. Die Infarktgefahr steigt dramatisch an. Bei Venenschwäche versackt das Blut in den Venen, so genannte Krampfadern entstehen.

Sport ab 65 plus

Es ist beinahe erschreckend, wie hart-herzig und konsequent die Abnützungsprozesse ihren Lauf nehmen. Gleichzeitig lebt die Hoffnung, wenn man weiß, dass simple Bewegung für eine bestimmte Zeitspanne das wirksamste „Medikament“ dagegen ist. Zeit also, um den Spruch „Wer rastet, der rostet“ ins Positive zu kehren: **„Wer sportelt, rostet nicht.“**



Mit der Unterstützung geschulter Sportuniontrainer/innen haben schon viele ältere Herrschaften auf den Pfad der (fast) „ewigen Jugend“ gefunden – und fühlen sich seither pudelwohl und aktiv in ihrer Haut.

Wie aber schafft man den (Wieder-) Einstieg, wenn die letzte Sporeinheit schon viele Jahre zurückliegt?

Wenn man als Senior Neu- bzw. Wiedereinsteiger ist, so sollte auf alle Fälle zuerst ein sportwissenschaftlicher Check gemacht werden, einfach um sicherzugehen, dass Körper und Organismus die auf sie zukommenden Anforderungen aushalten, plus eine medizinische Untersuchung, ein Belastungs-EKG, ein Basisblutbefund und eine orthopädische Untersuchung.

Das richtige Training

Eine solide Basisausdauerfähigkeit ist das Um und Auf für Freude am Sport und eine wissenschaftlich gesicherte Methode, das Rad der Zeit langsamer drehen zu lassen, eine Art „Better Aging“, wenn man will.



Weniger trainierte oder untrainierte „Plus- 65er“ sollten Wert auf Regelmäßigkeit und gleichförmige Belastung legen. Dreimal pro Woche zumindest 30 Minuten lang ist die unterste Anforderung, auch in diesem Alter. Genauso wichtig wie der Umfang ist die Intensität, die Senioren zugemutet werden kann. Die Aktivität soll in einem niedrigen Pulsbereich, sofern man den Umgang mit einer Pulsuhr bevorzugt, stattfinden. Oder, subjektiv gesehen, in einem Wohlfühltempo. So wird der Bereich charakterisiert, bei dem man nicht das Gefühl hat, sich anzustrengen.

Auf keinen Fall soll die Qualität des Trainings nach der vollbrachten Anstrengung beurteilt werden!



Die besten Sportarten

Diese Sportarten eignen sich perfekt für **Herz-Kreislauf-Training** bei Plus-65ern:

Nordic Walken;

„Die perfekte Einstiegsdroge für all jene, die lange auf der faulen Haut gelegen sind“.

Zu beachten ist die richtige Technik! Man glaubt es vielleicht nicht, aber auch beim Nordic Walking kann Wesentliches falsch gemacht werden. Da lohnt sich ein Einstiegskurs allemal.

Zusätzlicher Nutzen: Bein- und Armmuskulatur werden mit gestärkt.



Trekking;

Schult nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fordert auch den gesamten Bewegungsapparat, inklusive Muskulatur. Hier wird sehr effizient Kraft getankt. Nicht zu vergessen der Naturgenuss – die richtige Route ausgewählt, macht Geist, Sinne und Gedanken frei.

Doch Vorsicht: Die Selbstüberschätzung ist groß. Weniger Geübte sollten sich wandernden Freunden, Bekannten oder einfach einem Bergführer anschließen.

Laufen;

Hier muss man differenzieren – und wirklich in den Körper hinein horchen. Nur wenn der Bewegungsapparat beschwerdefrei funktioniert, sollten wieder in den Sport einsteigende Senioren die Laufschuhe schnüren.

Das Tempo?

Natürlich wieder im Wohlfühlbereich. Wenn es anstrengend wird, sofort gegensteuern: durch Tempodrosseln oder die Laufeinheit sogar abbrechen.

Von Vorteil: Suche dir einen Laufpartner, sicher ist sicher.

Radfahren;

Die ersten Einheiten unbedingt im Flachen bewältigen. Hier sollten sich von den körperlichen Anforderungen her ruhig 60 Minuten ausgehen.

Die Anstrengung muss für den Organismus locker zu bewältigen sein. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System, auch wichtige Teile der Skelettmuskulatur werden gefordert – und auch gefördert.

Für kühle Rechner: Angeblich bringt eine Kurbelumdrehung vier Sekunden längeres Leben.

„Stop-and-Go“-Bewegungen, wie bei Tennis oder Squash, sollten in dieser Trainingsphase der Grundlagenausdauer, die zwischen zwei und vier Monate (je nach der körperlichen Verfassung beim Trainingseinstieg) dauert, vor allem aus Verletzungsgründen vermieden werden.

Krafttraining gehört dazu!

Die Muskelkraft ist eine wesentliche Komponente. Es ist erwiesen, dass Kraft im Alter wesentlich zu einer verbesserten Lebensqualität beiträgt. Man fühlt sich im täglichen Leben einfach sicherer, wenn man mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht – im wahrsten Sinne des Wortes. Dieses Gefühl gibt Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Aber Vorsicht: Krafttraining ab dem sechsten Lebensjahrzehnt heißt, möglichst viele Muskeln aktiv zu bewegen – idealerweise bei „Bodybuilding extra light“ an den Geräten in Fitnessstudios und mit Instruktoern.

Interessantes Detail am Rande: Moderates Krafttraining hebt den Sexualhormonspiegel. Testosteron wirkt auf den Organismus stimmungsaufhellend und vitalisierend – und zwar in jedem Alter!

Sportliche 60 plus

„Plus-60ern“, die immer sportlich aktiv waren und zum heutigen Zeitpunkt schmerzfrei, gesund, vital und aktiv sind, sollen mit kleinen Auflagen weitermachen wie bisher. Das Leistungsniveau in einem bestimmten Alter – und da zählen die Plus-60er dazu – kann nur aufrechterhalten werden, wenn Umfang und Intensität des Trainings individuell gesteuert werden.

Wunderbar, wenn der Ehrgeiz geweckt ist. Weniger wunderbar, wenn jetzt über-ehrgeizige Senioren dazu neigen, sich übermäßig anzustrengen. Zeichen dafür sind Müdigkeit trotz sportlicher Aktivitäten, Verletzungen, permanenter Muskelkater und Krämpfe, Stagnierung der Leistung trotz vermehrten Trainings. Bei diesen Symptomen ist der Trainings-

aufwand kritisch zu hinterfragen, denn irgendwann wird das Limit der Funktionsfähigkeit des Menschen aufgezeigt. Natur und das Alter holen uns wieder ein. Das dauert eben seine Zeit – und bis dorthin lohnt es sich, auf das „Medikament“ Bewegung zu vertrauen!

Der soziale Aspekt

Ältere Menschen kommen aus zwei Gründen in die Sporteinheiten.

Der eine Aspekt ist ganz klar der sportliche: Sie wollen aktiv sein und dabei Lebensqualität und Lebensfreude gewinnen.

Der zweite Grund ist sensibler zu betrachten. Es geht um die soziale Komponente. Unter den Senioren sind auch viele Alleinstehende – aus unterschiedlichsten Gründen. Sie suchen Freunde, Anschluss und Ansprache.

Die SPORTUNION-Betreuer wissen, dass allgemeine Gymnastik, Ballspiele und Entspannung von den aktiven Senioren am liebsten angenommen werden. Auch Nordic Walking und Aquagymnastik zählen zu den Favoriten, wenn Senioren Koordination, Reaktion, Beweglichkeit und Kraft trainieren und so das Lebenselixier für den dritten Frühling tanken.

peter ceh

FOTOFACHGESCHÄFT

FOTOSTUDIO

4560 Kirchdorf, Hauptplatz 9, Tel. & Fax: 0 75 82 / 6 45 88
E-Mail: fotofritz@kremstalnet.at www.fotofritz.at

Digitalkameras - Analoge Kameras - Speicherkarten - Filme - Rahmen - Passepartouts - Alben - Ausarbeitungen - Ferngläser - Fototafeln

HERBSTNEUHEIT!

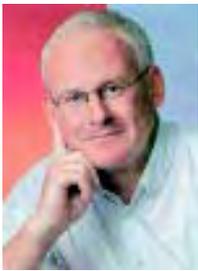
Minolta 5D Spiegelreflexkamera

Ob DIGITAL oder ANALOG ...
... wir beraten Sie gerne

Ihr Team von
Foto Digital Fritz

Auch Sie sollten sich ...
... von uns fotografieren lassen.

Portraitfotografie - Familienfotografie - Hochzeitsfotografie - Eventfotografie - Passbildfotografie - Tierfotografie - Babysfotografie - Produktfotografie ...



Für immer jung...

... – ein alter Traum der Menschheit, der aber leider, oder Gott sei Dank, unerfüllbar ist. Dennoch: Viele so genannte „Senioren“ sind heute körperlich in einem Zustand, um den sie wesentlich jüngere Menschen beneiden können.

Gesunde Menschen leben länger und es bahnt sich daher eine Entwicklung in der Altersstruktur in Österreich an, wie es sie noch nie gegeben hat. Sehr wenigen Kindern und Jugendlichen stehen immer mehr ältere und alte Menschen gegenüber. Die SPORTUNION als Teil der Gesellschaft erlebt jede gravierende Entwicklung der Gesellschaft mit und hat sich rechtzeitig darauf einzustellen.

Ja, mehr noch: Wie so oft hat die SPORTUNION rechtzeitig zukunftsorientierte Maßnahmen gesetzt.

So gibt es heute eine Vielzahl von maßgeschneiderten Lehrgängen, Seminaren und Reiseangeboten, die den Anforderungen dieser Zielgruppe gerecht werden und deshalb sehr gerne angenommen werden.

Dennoch müssen wir uns bewusst sein, dass 60 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher (noch) keinen Sport betreiben. Die Bundes-Sportorganisation hat bei Univ.-Prof Dr. Weiss und seinem Team eine Studie in Auftrag gegeben, wie diese „Unbewegten“ zur Bewegung aktiviert werden könnten. Diese „Aktivierungsstudie“ liegt nun vor.

Ein Auszug über ältere Menschen: „Naturgemäß ändert sich die Sportmotivation im Altersverlauf. Das Gesundheitsmotiv gewinnt, das Spaßmotiv verliert an Bedeutung, ohne dass Letzteres aber gänzlich verloren ginge. Erwachsene haben eine instrumentellere Einstellung zum Sport, die sich im Alter verstärkt. Sie erwarten sich von ihrer Sportaktivität einen Nutzen in Form von Gesundheit, Fitness, Ausbau oder Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.“

Die SPORTUNION wird ihre Vorreiterrolle weiter wahrnehmen, denn der Liedtext „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“ bewahrt sich immer mehr.

Mag. Fritz Smoly,
Generalsekretär SPORTUNION



Gut in Form!

Die Sportunion Kirchdorf bietet seit mehreren Jahren am Montag- und Dienstagabend Nordic Walking an. Ich hab mich gern daran beteiligt und die Vorzüge dieses Trainings für mich entdeckt.

Von Spätherbst bis Frühling wanderten wir allerdings in der Dunkelheit, ohne Stirnlampe ging gar nichts mehr!

Eigentlich schade, dachte ich, wenn man die Schönheit unserer Umgebung nicht sehen kann.

Deshalb startete ich vor einem Jahr – mit dem Segen des Union-Vorstandes – den Versuch, Montagvormittag um 9 Uhr ein etwas gemüthlicheres Nordic Walken für Anfänger anzubieten.

Geplant waren zehn Einheiten zu je einer Stunde. Das erste Training kam gut an, es machten sieben Frauen mit. Die Runde der Teilnehmenden wurde immer größer; auch die Runde, die wir walkten, erweiterte sich von Mal zu Mal. Mit zunehmender Kondition wollten wir immer höher und weiter gehen, sodass wir meistens Mühe hatten, in 1 ½ Stunden wieder am Ausgangspunkt zurück zu sein. Nach den 10 Einheiten dachte keiner mehr ans Aufhören, weil es uns so viel Spaß machte.

Unsere Sternstunden hatten wir, als wir bei einer Winterwanderung durch frisch verschneite Hänge und Wiesen gingen oder in der Au bei herrlichem Sonnenschein unsere eigene Spur im Schnee ziehen konnten. Ein Ausflug ins Almtal, bei dem wir von Scharnstein entlang der Alm bis Grünau und wieder zurück wanderten, bleibt uns allen in schöner Erinnerung.

Unser Ziel ist es, die Kondition, die wir ohne allzu große Anstrengung aufgebaut haben, zu halten. Nach dem Training am Montagvormittag sind wir nicht müde und erschöpft, sondern fit und motiviert für die kommende Woche.

Wir sind keine verschworene Gemeinschaft, wir freuen uns über jede(n), der mitmacht.

Nordic Walking mit Elfriede Radner jeden Montag um 9:00 Uhr vor dem Vereinsheim.

Elfriede Radner



Eine andere Art von Urlaub!

TOPFIT mit 49, 50,...

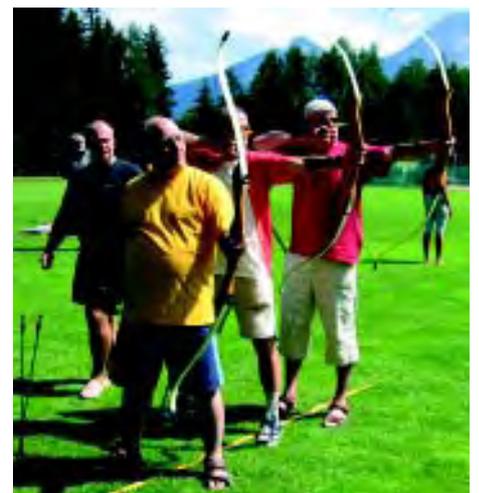
Eine Woche im Bundessport- und Freizeitzentrum Faak am See.

Freunde aus der Sportunion erzählten öfters von einer großartigen Ferienwoche in Faak, mit allen sportlichen Möglichkeiten, gutem Essen und perfekter Unterkunft.



Meine Gattin und ich meldeten uns heuer zu diesem Kurs an und waren von dieser Woche hellauf begeistert. All das, was Unionfreunde berichteten, trat ein.

Von ausgezeichneten Trainern und Trainerinnen wurde eine knappe Woche lang Pilates, Bodyworking, Tanzgymnastik, entspannende Abendgymnastik, Kraftkammer, Boccia, Bogenschießen, Nordic Walking, Wandern, Grundlagen der Selbstverteidigung, Philosophieren über Gesundheit, Geist und Seele angeboten!



Diese große Angebotspalette ohne Druck und Zwang, dazu die herrlichen Anlagen am See, schwimmen und genießen, mit Gleichgesinnten diskutieren – ein Angebot der Sportunion, das „wärmstens“ zu empfehlen ist!

Auskünfte erteilt Ihnen gerne
Franz Tretter
Obfraustellvertreter

Aussteigen – Umsteigen – Einsteigen

Aussteigen – umsteigen – einsteigen in die Erlebniswelt SPORTUNION

Wer von uns hat nicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, einfach auszu-steigen – aus dem Berufsleben, aus dem Alltag, aus seiner familiären Situation? Wer möchte nicht manchmal dem Druck, dem Alltagsstress und der täglichen Belastung entfliehen – sich zurückziehen auf die glücklich machende Insel?

So einfach funktioniert das aber leider nicht!

Die Auswirkungen auf unseren Körper durch die täglichen psychischen und physischen Belastungen sind ja ausreichend erforscht und uns allen bestens bekannt.

Die große Chance

Die große Chance, selbst aktiv zu werden und die Situation wesentlich zu verbessern, haben Sie jetzt.

Die Lösung lautet – „Umsteigen und Einsteigen in die Erlebniswelt SPORT-UNION“.

Machen Sie einen Zwischenstopp, steigen Sie aus – und nützen Sie die Gelegenheit, Ihr Leben auf einer neuen Schiene weiterzuführen.

60% der Österreicher sind inaktiv, 22% bewegen sich moderat (1–2x wöchentlich) und nur 18% sind hoch aktiv (3x wöchentlich und mehr). Herz – Kreislaufkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nr. 1. Übergewicht, Diabetes, Gelenkerkrankungen plagen viele Österreicher und vermindern deren Lebensqualität enorm.

Sport kann hier – richtig dosiert und angewendet – viel zu einer Gesundheitsverbesserung und Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

Zwangspause

Viele von uns mussten durch Beruf und Familie sportlich ein „Time out“ nehmen und eine Zwangspause einlegen.

Der Wiedereinstieg ist oft nicht einfach. Fehlende Motivation oder nicht passende Trainingsangebote für die Zielgruppe sind nur einige Faktoren, die viele darin hindern, sportlich wieder aktiv zu sein.

Die Frage „Wie, wo und womit beginne ich wieder?“ erfordert einige grundsätzliche Überlegungen und Informationen.

Wer oder was ist ein Senior?

Hier gibt es die unterschiedlichsten Definitionen.

Die Palette reicht vom Junggebliebenen bis hin zum „Friedhofsdeserteur“.

Die ÖBB zB definiert klar, eine Frau ist mit 60 Jahren und ein Mann mit 65 Jahren ein Senior und erst dann erhalten sie die ermäßigte Fahrkarte. Beim Sport ist es nicht ganz so einfach, da gibt es zB Sportarten wie die Rhythmische Gymnastik, wo man mit 15 Jahren bereits in der Seniorenklasse startet.



Aber immer mehr setzt sich der Begriff 50+ durch, womit die Zielgruppe im Seniorensport angesprochen werden soll. Aber wie sie selbst wissen: 50 ist nicht gleich 50, und so hat man eine Einteilung getroffen, um Seniorensportler nach Leistungsfähigkeit und Sportbiographie zuzuordnen.

Die schaut folgendermaßen aus: Die Gruppe 1:

Das sind ungeübte Anfänger oder Nichtsportler – sie haben seit ihrer Schulzeit und außerhalb der Schule keinen Sport mehr betrieben, das ist sozusagen der Fanclub von Churchill, der ja bekannter Weise gesagt hat „NO SPORTS“, als man ihn

nach den Gründen seines hohen Alters fragte. Hier ist ein Grundlagentraining erforderlich. Diese Personen werden eher eine schlechte Allgemeinkondition haben, wenig Ausdauerleistung erbringen und muskuläre Schwächen aufweisen.

Die Gruppe 2:

Die Wiederbeginner; das sind ehemalige Sportler, die sich nach längerer Pause, bedingt durch Familie, Beruf oder andere Umstände, wieder sportlich betätigen wollen. Bei denen ist das Leistungsniveau sehr unterschiedlich. Es hängt von der Sportart ab, die sie betrieben haben und von der Länge der Pause. Sie sind am gefährdetsten, denn sie glauben, dort mit den Leistungen anschließen zu können, wo sie vor Jahren aufgehört haben. Sie haben meist eine Fehleinschätzung ihres Leistungszustandes. Es besteht die Gefahr der Überbelastung, nicht nur für Herz-Kreislauf, sondern auch für Gelenke und Bänder. Hier ist ein hohes Maß an Vernunft gefordert.

Die Gruppe 3:

Sie haben vor einigen Jahren als ungeübte Anfänger oder als Wiederbeginner die sportliche Betätigung aufgenommen und betreiben seit dieser Zeit kontinuierlich Sport. Das ist die größte Gruppe der Sportler und sie weisen auch ein gutes Leistungsniveau auf und beherrschen meist mehrere Sportarten.

Die Gruppe 4:

Sind die Lebenszeitsportler, die seit ihrer Jugend ohne größere Pausen regelmäßig Freizeit- oder Wettkampfsport betrieben haben. Das sind auch oft Spezialisten (Tennis, Radfahren...) und Wettkampfteilnehmer, die auch als Senioren noch an Wettkämpfen teilnehmen.

Die Gruppe 5:

Sind die Risikosportler – sie weisen gravierende Einschränkungen ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit auf (Herzinfarkt, Diabetes, Übergewicht...), für sie wird Sport unter ärztlicher Aufsicht als Therapie durchgeführt.

Beim Einstieg in die Thematik geht es um die Motivation.

Dass es sich lohnt, „Fit für's Alter“ zu sein, ist in vielen Beispielen aus der Lebenserwartungsstatistik und aus der Trendforschung zu ersehen.

Statistisch gesehen leben wir zu lange, um in den „Ruhestand“ zu gehen.

„Aktiv aging“ sollte unser Slogan sein und es sollte die Fortsetzung der Leitidee „Aktiv life“ sein.

Beim Sport im Alter gibt es drei wesentliche Begriffe, die es gilt zu kennen und richtig zu deuten.

Es sind die Fachwörter:

„Belastbarkeit“

„Leistungsfähigkeit“

„Trainierbarkeit“

☞ **Belastbarkeit;**

ist die Fähigkeit des Organismus, Belastungen ohne Störungen der Gesundheit zu tolerieren

☞ **Leistungsfähigkeit;**

darunter versteht man 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

Angelehnt an grundsätzliche anatomische Gegebenheiten wissen wir, dass wir in wichtigen Gewebsstrukturen wie zum Beispiel dem Knorpel-, Binde-, Sehnen- und Knochengewebe im späten Erwachsenenalter (ab etwa 60/65 Jahre) deutlich weniger belastbar sind als in der Zeit des frühen Erwachsenenalters (18/20 bis 30/35 Jahre). Die idealtypische Kurve der Leistungsfähigkeit erreicht nach steilem Anstieg im Kindes- und Jugendalter ein Maximum im frühen Erwachsenenalter und fällt dann stetig, jedoch leicht, bis ins späte Erwachsenenalter.

Nach diesen zwei Botschaften der Reduktion jetzt die Frohbotschaft des Erhaltes:



Die Trainierbarkeit, das heißt wie unser Organismus auf richtig dosierte sportliche Belastungsreize mit mittel- und langfristigen funktionellen sowie strukturellen Anpassungen reagiert, bleibt uns bis ins hohe Alter erhalten.

Mit richtiger Bewegung in Kombination der vorhandenen Trainierbarkeit auch im Alter können Sporteinsteiger im späten Erwachsenenalter die nach unten zeigende Kurve der Leistungsfähigkeit abflachen und sogar wieder Leistungsfähigkeit dazu gewinnen.

Wenn Sie als Einsteiger mit einem fitness- oder gesundheitsorientierten sportlichen Training beginnen wollen, ist eine Vierstufen-Trainingsplanung genau das Richtige für Sie. Jede Trainingsstufe hat ihre Schwerpunkte und Zielsetzungen.

Trainingseinstieg

☞ vertraut machen mit sportlichen Belastungen

☞ wahrnehmen von Belastungen

☞ wahrnehmen der Erholungsfähigkeit

☞ erlernen von sportlichen Techniken

In der ersten Trainingsstufe, dem Trainingseinstieg, stehen zum Beispiel Walking, Nordic Walking, Aquafitness, Schiwandern und Training mit einfachen Koordinationsgeräten am Programm. Unsere SPORTUNION Übungsleiter werden in eigenen „Sport zum Einsteigen“ Instructoren

Lehrgängen in der Sportakademie zu diesen Themen aus- und fortgebildet.

Sportliche Leistungsfähigkeit aufbauen

☞ nicht der Sieg zählt, sondern die Lebensqualität

☞ Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining

In der zweiten Stufe gilt es die sportliche Leistungsfähigkeit aufzubauen. Nicht der Sieg bei einem Wettkampf ist hier die Motivation, sondern der Gewinn von Lebensqualität, die Zunahme von Lebensstüchtigkeit und die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens. Jetzt geht es richtig los mit Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Nordic Walking wird aufgebaut, Walking wird vielleicht schon zum Joggen ausgebaut, der Schiwanderer erlernt die Langlauftechnik und beim Krafttraining wird schon das Theraband eingesetzt und Pilates rundet das ganzheitliche Training ab.

Leistungsausbau

☞ präzise Abstimmung des Trainings auf die Zielsetzungen

zB. Gewichtsreduktion, Kraftausbau, etc.

In der dritten Trainingsstufe geht es an den Leistungsausbau. Hier wird das Training präzise auf Ihre Zielsetzung abgestimmt. Sie wollen Gewicht reduzieren, jetzt haben Sie alle Voraussetzungen aus dem Bereich des Sports, um das erfolgreich zu können.

Sportliche Leistungsfähigkeit erhalten

☞ erworbene Fertigkeiten und entwickelte Fähigkeiten erhalten

In der vierten Trainingsstufe geht es um die Leistungserhaltung. Erworbene Fertigkeiten und entwickelte Fähigkeiten zu erhalten, um im Alter fit zu sein.

Wie es der Titel sagt: „Fit im und für's Alter“.

Als Basisprinzip und daher auch als Lebensprinzip für „gesundes Altern“ gilt das Aktivitätsprinzip.

„Krank macht ein unbewegtes Leben!“



Winter Johann übernahm 1992 die Sektion Badminton und war als Sektionsleiter und Trainer bis zur Saison 2004/2005 ehrenamtlicher Funktionär.

Seine Gattin Heidemarie unterstützte das Kindertraining seit der Saison 2001/2002.

Nach mehr als zehn Jahren ist eine Pause redlich verdient.



Lukas und Laura Walch turnen schon lange in der Sportunion Kirchdorf. Lukas stand uns seit der Saison 2000/2001 als Vorturner bei den Union Boys zur Verfügung. Laura unterstützte uns beim Mädchenturnen seit der Saison 2001/2002 und ist noch aktiv bei den Volleyballern tätig. Aber das Studium von Lukas und die anstehende Matura bei Laura lassen ein regelmäßiges Training leider nicht mehr zu.



Bernhard Kerbl war seit 2000/01 für die Union Boys verantwortlich. Unter seiner Leitung konnten wieder viele Jugendliche zur wöchentlichen Turnstunde bewegt werden. Leider lässt sich der Termin mit seinem Stundenplan am Gymnasium Schlierbach nicht mehr so einfach koordinieren.



Ulli Zölß kam zufällig zu den Union Boys. Als die Gruppe in der Saison 2003/04 immer größer wurde und ein einzelner Trainer beinahe überfordert war, half uns Ulli aus, gewann Freude an ihrem Tun und blieb gleich eine zweite Saison bei den Union Boys.



Hannes Binder gehört zu den UR – SPORTUNIONERN. Bereits 1986 begann seine ehrenamtliche Tätigkeit als Vorturner bei den Knaben, und 1976 übernahm er die Montagsturner. Nach einer so langen Vorturnerkarriere darf man Hannes jetzt auch eine wohlverdiente Pause gönnen.

Der Vorstand der Sportunion Sparkasse Kirchdorf bedankt sich ganz herzlich für die hervorragende Betreuung unserer Mitglieder und wünscht weiterhin viel Spaß im Verein.

YOUTH DAY 2005

Am 4. Juni fand in der Stadthalle der YOUTH DAY statt. Diese Veranstaltung wurde von der Stadt Kirchdorf und vom Jugendreferat Micheldorf ins Leben gerufen. Ziel dieser Aktivität war, Jugendlichen das vielfältige Angebot der Kirchdorfer und Micheldorfer Vereine näher zu bringen und sie so zu sinnvoller Freizeitgestaltung zu motivieren.

Auch wir waren bei dieser Veranstaltung dabei.

Unsere Basketballtrainer Andreas Bloderer und Michael Trausner zeigten den interessierten Jugendlichen die richtige Wurftechnik, und mit den Wurfversuchen konnte man sich an einem Gewinnspiel beteiligen. Viele Interessierte kamen zu unserem Basketballstand.



Auf der Bühne präsentierten sich unsere Tanzmädchen. Beide Gruppen zeigten tolle Choreografien mit schwungvoller Musik unter der Leitung von Sabrina Grillmayr.

Auch seinen **Gleichgewichtssinn** konnte man am Unionstand testen, auf einem MFT-Brett mit elektronischer Auswertung. MFT-Bretter standen zum Ausprobieren und Üben bereit.

Unsere geprüfte MFT-Trainerin Evi Schwarz gab fachkundige Anweisungen für unterschiedliche Übungen.

Die Veranstaltung war gut besucht und so auch unsere Unionecke. Wir hoffen, manchen Jugendlichen zum Mittag angeregt zu haben – oder manchen Erwachsenen, denn auch die Eltern der Jugendlichen zeigten großes Interesse.





SPIEL MIT

YOGA-KOPFSTAND

Bevor du loslegst, solltest du deine Eltern fragen.

Vielleicht gibt es ja ein Problem mit deiner Gesundheit. Wenn alles in Ordnung ist, faltest du eine Decke mehrmals zusammen, nicht zu dünn und nicht zu dick. Das ist die Unterlage für den Kopfstand. Am besten legst du die Decke an eine freie Zimmerwand. Dann kannst du dich beim Kopfstand mit den Füßen an der Wand abstützen.



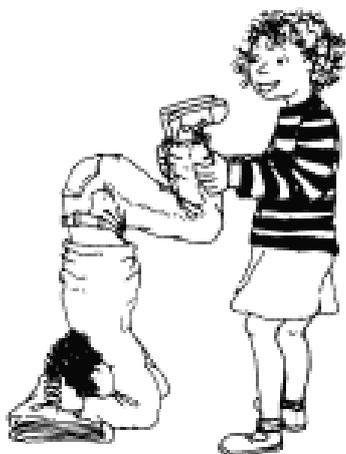
So, jetzt geht es richtig los! Du kniest dich vor der Decke hin und legst die Unterarme darauf.

Die Ellenbogen bringst du genau unter die Schultern. Dann werden die Finger fest verschränkt. Nur die Daumen bleiben frei. Jetzt öffnest du die Handflächen, bis sie eine Art Schale bilden. Die soll etwa 10 cm von der Wand weg sein.

Als Nächstes drückst du den Hinterkopf fest in die Schale hinein. Das klappt besonders gut, wenn man gleichzeitig die Knie nach vorne zieht.



Nur die Kopfmitte soll auf der Decke aufliegen. Die Stirn bleibt dagegen vollkommen frei. Und der Hinterkopf liegt weiterhin fest in der Handschale. Dann hebst du die Knie gleichzeitig vom Boden ab und ziehst die Zehenspitzen nach vorne. Lass dir ruhig Zeit. Nur so kannst du alle Bewegungen genau spüren und das Gleichgewicht halten. Der Kopfstand gelingt am besten, wenn die Bewegungen gleichmäßig und fließend ineinander übergehen. Jetzt kommt der große Moment, wo du die Beine in die Höhe streckst. Dabei sollte dir jemand helfen.



Der Helfer stellt sich einfach an deine Seite und umfasst mit beiden Händen entweder das linke oder das rechte Bein und passt auf, dass du nicht umfällst. Und du achtest darauf, dass deine Beine beim Hochgehen immer schön zusammen bleiben. Wenn die Füße dann oben sind, kannst du sie an der Wand leicht abstützen. So bleibst du einige Sekunden lang stehen. Das ist zu Anfang etwas ungewohnt, weil die Muskeln noch nicht durchtrainiert sind. Außerdem siehst du alles verkehrt herum. Und vielleicht hast du ja auch ein bisschen Angst vor dem Umfallen. Aber das geht schnell vorbei, wenn du ruhig bleibst. Nach ein paar Sekunden nimmst du die Beine dann wieder herunter. Das ist das Gleiche wie beim Hochstrecken, nur umgekehrt. Dabei könnte dir der Helfer auch Hilfe leisten.

Das war's! Jetzt heißt es üben. Am Anfang solltest du den Kopfstand immer nur kurze Zeit machen und nicht so oft. Später kannst du den Kopfstand auch länger machen, und wenn du dabei deinen Pulsschlag zählst, das ist das Klopfen in deinen Schläfen, dann kannst du sogar in etwa die Sekunden messen, wie lange du oben warst.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



Ing. Franz Mayr, 75 JAHRE

Franz kam als aktiver Turner vor 42 Jahren zur Sportunion Kirchdorf. Bereits 1964 übernahm er als Vorturner bei den Knaben seine erste Funktionärstätigkeit, die er bis heute nicht beendet hat.

- ☞ Von 1964 bis 1977 war Franz für das Knabenturnen zuständig.
- ☞ Beinahe 30 Jahre, von 1965 bis 1991, kümmerte sich Franz um die Finanzen der Sportunion Kirchdorf.
- ☞ Seit 1991 ist Franz als Rechnungsprüfer tätig.

Wer glaubt, dass das alle ehrenamtlichen Tätigkeiten sind, der irrt. Bei verschiedensten Veranstaltungen der Sportunion stand und steht Franz immer hilfreich zur Seite und unterstützt uns, wo er kann.

Für seine Tätigkeiten wurde Franz auch mehrfach ausgezeichnet. Er erhielt

- ☞ von der Sportunion Landesleitung das Verdienstzeichen in Gold.
- ☞ von der Sportunion Bundesleitung das Ehrenzeichen in Bronze.
- ☞ von der Stadtgemeinde Kirchdorf das Sportehrenzeichen in Gold.



Franz blickt an seinem 75. Geburtstag gerne auf die 42 Jahre mit der Union zurück. Da gab es viele Stunden der Gemeinsamkeit, an die er sich noch heute gerne erinnert.

Natürlich gab es auch manche schwierige Ereignisse, die es zu meistern galt.

Da gab es Zeiten, in denen er 10 Stunden in der Woche im Turnsaal als Vorturner verbrachte.

Begeisterte Kinder und zufriedene Eltern bei Nikolausfeiern und Weihnachtsschauturnen entschädigten für die geleisteten Stunden.

Die gemeinsame Zeit mit den Turnkollegen und die nachfolgenden Besprechungen in den Gasthäusern mit frohem Singen waren für Franz eine nette Erholung.

„Ich bereue heute keine Stunde, die ich für den Verein bereit gehalten habe.“

Gruß Franz



Wir gratulieren



Sportlich auch am Hochzeitstag!

Ein Mensch für sich allein ist nichts,
zwei Menschen, die zusammengehören, sind die Welt.

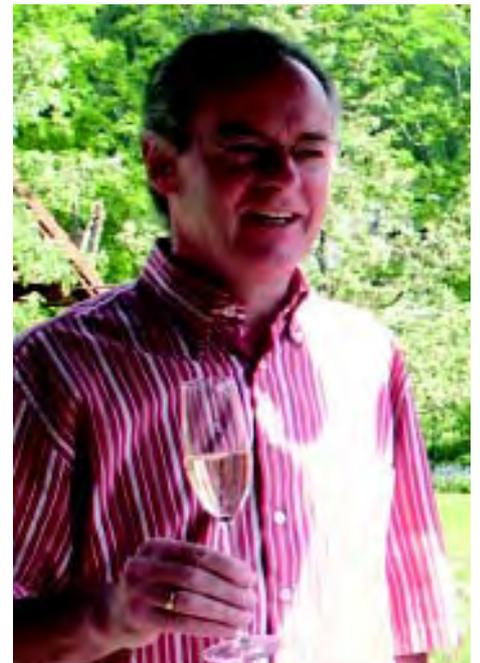
Am 18. Juni 2005 heirateten Nicole Hiesmayr, unsere Trainerin für Steppaerobic, und Bernhard Winter in der Stiftskirche Schlierbach. Nach der Trauung gab es für das junge Paar im Stiftshof einige Aufgaben zu bewältigen. Bei herrlichem Wetter führten Nicole und ihr Mann einige Schrittkombinationen auf dem Steppbrett vor, und mit dem Fußball wurden Tore geschossen. – Ein sportliches Paar!

Wir gratulieren Nicole und Bernhard ganz herzlich
und wünschen alles Gute für die Zukunft!

Mag. Wolfgang Graßbecker, 50 JAHRE

Auch Wolfgang konnte nicht entkommen und feierte im Kreise seiner Freunde den 50. Geburtstag.

Der Vorstand wünscht alles Gute und hofft noch auf viele tatkräftige gemeinsame Jahre in der Sportunion Kirchdorf.

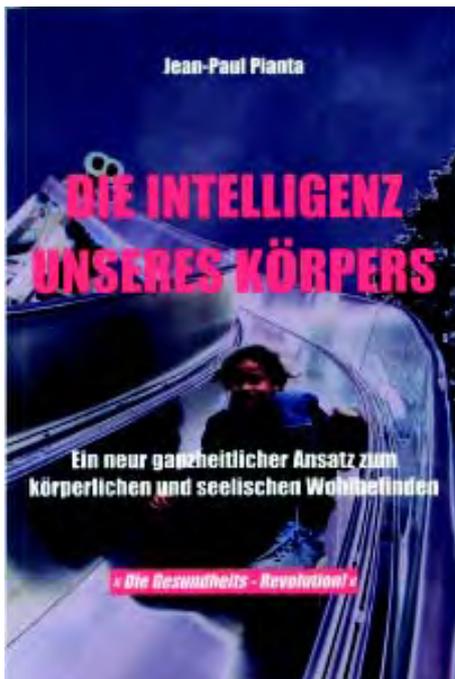


Thomas Frederiks

BRILLEN & KONTAKTLINSEN

Redtenbacherplatz 4 4560 Kirchdorf Tel & Fax 07582/64531

BUCHTIPPS



DIE INTELLIGENZ UNSERES KÖRPERS – EIN NEUER GANZHEITLICHER ANSATZ ZUM KÖRPERLICHEN UND SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Jean-Paul Pianta
Pianta Chiropractic Services
Bödekerstraße 90
30161 Hannover
www.jpplanta.de · 12.–

Eine umfassende Therapie für Körper, Geist und Seele.

Die moderne Chiropraktik hat nichts mit schmerzhaften Gelenkeinrenkungen zu tun, sie kuriert auch nicht nur Rücken- und Gelenkleiden. Sie ist vielmehr eine Ganzheitstherapie, mit der auch Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Kieferschmerzen, Frauenleiden und vieles mehr erfolgreich behandelt und geheilt werden kann. Die moderne Chiropraktik macht sich die Wechselwirkungen zwischen allen Körperteilen und -bereichen zunutze:

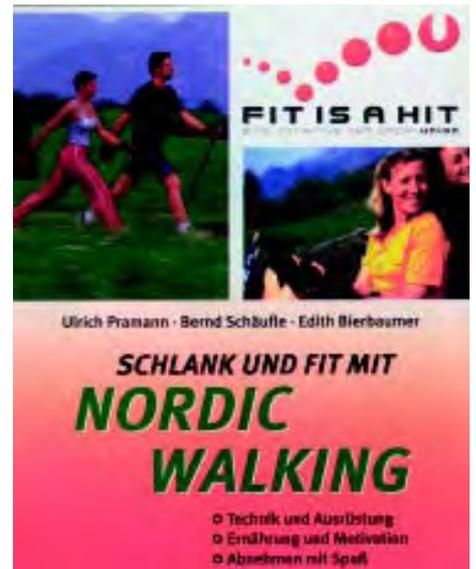
Ein Wirbelsäulenproblem kann beispielsweise seine wahre Ursache im Magen oder an den Füßen haben – und umgekehrt. Lernen Sie ihren Körper besser kennen und verstehen, und sorgen Sie so für eine dauerhafte Gesundheit!

SCHLANK UND FIT MIT NORDIC WALKING

Ulrich Pramann, Bernd Schäufle, Edith Bierbaumer
Sportunion Österreich, 9,95 +VK

„Die Fitness-Revolution“, Fatburner, Funsport, „die beliebteste Wellnesssportart“ – Experten geben Nordic Walking beste Referenzen.

Diese neue, sanfte Bewegungsform ist geradezu maßgeschneidert für moderne Ansprüche.



Aus diesem Grund haben Mag. Edith Bierbaumer, Bernd Schäufle (Mastertrainer des Deutschen Nordic Walking Verbandes und Referent der Sportunion) und Ulrich Pramann (ehemaliger Chefredakteur des Magazins „Fit for Fun“) ihr Wissen zusammengetragen und in einem Buch veröffentlicht.

Exklusiv für die SPORTUNION Österreich wurde von diesem Ratgeber eine Spezialedition für die Initiative FIT IS A HIT gedruckt.

Die Themen beschäftigen sich u.a. mit der richtigen Technik und Ausrüstung, und es werden Tipps zur Ernährung und Motivation gegeben.

Veranstaltungshinweise, Kursangebote

www.sportunionooe.at

SKILANGLAUFEN und FITNESS TANKEN IM FADENTAL

Loipenzentrum Fadental/Mariazell
2. – 4. Dezember 2005
Für Jedermann und Jedefrau, vom Kind bis zum Senior, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Kennenlernen oder Verbessern der freien und klassischen Technik, Fitness für den Winter tanken, mit einer Ausdauersportart zu mehr Wohlgefühl finden, jede Menge Kalorien verbrauchen und viele weitere Vorzüge kennenlernen.
Unterkunft: Erlebnishaus Labenbacher 8630 Mariazell
• 198.– für SPORTUNION-Mitglieder inklusive Vollpension + Kursgebühr

SKILANGLAUFEN und FITNESS TANKEN IN DER RAMSAU

Ramsau am Dachstein
16. – 18. Dezember 2005
Für Jedermann und Jedefrau, vom Kind bis zum Senior, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Kennenlernen oder Verbessern der freien und klassischen Technik, Fitness für den Winter tanken, mit einer Ausdauersportart zu mehr Wohlgefühl finden, jede Menge Kalorien verbrauchen, und viele weitere Vorzüge kennenlernen.
Unterkunft: ****Hotel Almfrieden, Ramsau am Dachstein
• 208.– für SPORTUNION-Mitglieder beinhaltet Vollpension + Kursgebühr

SCHI- und SNOWBOARD JUGENDKURS

Edtbauernalm, Hinterstoder
27. – 31. Dezember 2005
Für alle Jugendlichen, die Spaß am Schifahren und Snowboarden haben und gerne mit Gleichgesinnten ihre Freizeit verbringen.

NORDIC WALKING + QI GONG

Hotel Brunwald, Bad Leonfelden,
28. – 30. Oktober 2005
Nordic Walking Einschulung (für Anfänger), Nordic Walking Wanderungen (nach versch. Leistungsgruppen), Qi Gong, Stretching, Entspannungsübungen, gemütliche Abendunterhaltung etc.
• 135,-- inkl. Halbpension

Informationen zu den Kursangeboten bei der SPORTUNION Landesleitung unter 0732/777854 oder auf der HOMEPAGE unter www.sportunionooe.at

Montag

Nordic Walking

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

Street Dance

Tanzchoreographien für 12 – 15jährige
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

Andrea Haider, Christine Einzinger
Montag, 20.00 – 21.15 Uhr, HS 1



SPORT
UNION

Dienstag

Mutter/Water-Kind Turnen

Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr, HS 1
Katrín Limberger

Steupe Dich fit

Nicole Winter, Brigitte Kaiser
Dienstag, 19.00– 20.00 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 Jahre
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, Sandra Ganske
Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, HS 1

Union Boys 1.–3.VS

Evi Schwarz, Valentin Walch
Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr, HS 2

Fit im besten Alter

Erni Stögmüller
Donnerstag, 18.45 – 20.15 Uhr, HS 1

Bauch – Beine – Po

Margot Bayer, Andrea Jaksch
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr, HS 2

Steppaerobic

Margot Bayer, Andrea Jaksch
Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr, HS 1

Herrengymnastik

Walter Luwy
Donnerstag, 20.15 – 21.30 Uhr HS 2

Badminton

Jugend- + Jugendkadertraining

Andreas Peter, Sonja Hebesberger,
Bettina Schmeißl
Mittwoch, 17.15 – 20.15 Uhr, STH 2+3

Hobbyspieler und Kadertraining

Hubert Auinger
Mittwoch, 19.00 – 21.45 Uhr, STH 2+3
Freitag, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2+3
Klaus Hebesberger

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