

# FIT MIT

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 6  
Ausgabe 1/2006

**UNION**   
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Gedanken einer Landesmeisterin

Und bald kommen sie wieder,  
die Sommercamps.....



Eine Woche auf ein Sommercamp zu fahren das lohnt sich, weil man dort nicht den Bytes der Computerspiele hinterher jagt, sondern wie in meinem Fall

einem kleinen Ball mit Federn oder meinem Kumpel, der mich gerade in den Swimming-pool geschupst hat.

Ich finde, aufzuzählen was an einem Sportcamp das Beste ist, ist unmöglich.

Aber ziemlich cool finde ich, dass man selber entscheiden kann, ob man um einen riesigen Eisbecher von den Freunden zu bekommen, vom Zehn-Meter-Turm springt oder sich mit dem selber bezahlten Eis und dem Sieben-Meter-Turm zufrieden gibt.

Beim Selberentscheiden bin ich allerdings dann doch in einigen Dingen eingeschränkt, weil unser Trainer auch mein Papa ist.

Trotzdem fühle ich mich dort nicht mehr so wie sein Kind – eigenes Zimmer mit „freier Gestaltungsmöglichkeit“, Eigenverantwortung bei der Zeiteinteilung, usw.

Ja, man ist dort schon für einiges selber verantwortlich. Ich habe es auf unserem letzten Camp geschafft, den Zimmerschlüssel, zehn Minuten nachdem ich ihn hatte, auch schon zu verlieren. Früh aus den Federn, Frühstück, ab in die Halle, duschen, Mittagessen, zweites Hallentraining, wieder duschen oder Freizeit

(Brettspiele spielen, schwimmen gehen, Trainer ärgern oder ein Nickerchen machen), dann Abendessen, ab in die Halle, wieder duschen.

Das Nicht-Duschen kann man wegen des Duftes eines tüchtigen Sportlers nicht geheim halten!! Und dann (endlich) Bettruhe.

...oder auch mal als ganz Gerissene sich um elf Uhr in der Nacht ein kleines Nutella-Päckchen vom schon hergerichteten Frühstücksbuffet zu genehmigen.

Das ist Alltag auf einem Sportcamp. Andere Badmintonspieler kennen lernen, die harmlosen Wetten um das Cola zu Mittag oder der nächtliche Taschenlampenspuk in den Gängen des Hotels, auch so etwas darf bei einem richtigen Camp nicht fehlen.

Oh, fast hätte ich die Tagesdosis an Eis vergessen. Die hat allerdings den Nachteil, dass einem danach der Fitnessraum winkt.

Aber das Heimkommen finde ich nach einer so außergewöhnlichen Woche auch wieder gar nicht so schlecht. Daheim darf man sich dann wieder beruhigt vor den Computer schmeißen und kann den Fitnessraum vergessen, doch die Erinnerungen an die vergangene Woche niemals.

Stefanie Peter  
3-fache Badminton  
Landesmeisterin, 12 Jahre

Ein etwas ausführlicheres Vorwort unserer Obfrau finden Sie

## INHALT

Stepp dich fit  
Steppaerobic  
Bauch-Beine-Po  
Seite 4 -7

60 Jahre  
Sportunion Kirchdorf  
Seite 8

Sport und Aromatherapie  
Seite 10

Unsere NEUE Homepage  
Seite 11

Die Seite für unsere  
jüngsten Sportler  
Seite 12

Landesmeistertitel für die  
Sektion Badminton  
Seite 13

Leserbriefe  
Seite 14

Buchtipps + Kursangebote  
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  
Graßbecker, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

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

## Sportunion Sparkasse Kirchdorf – AKTUELL

### Sportunion Kirchdorf entscheidet Bezirksmeisterschaft!

Bei herrlichem Winterwetter und minus 14 Grad starteten die 10 Teams in den sportlichen Wettkampf.

Auf den von der Sportunion Vorderstoder bestens präparierten Eisbahnen kämpften die Mannschaften aus dem Bezirk um die Ehre eines Bezirksmeisters.

Durch die Kälte etwas eingefroren startete das Kirchdorfer Team eher zögerlich und steigerte sich mit Fortdauer des Turniers ganz erheblich.

In der letzten Partie schafften die Kirchdorfer Eisschützen (Moar Heinz Herzog, Michael Lattner, Josef Lindinger, Karl Riedler und Hans-Jörg Rinner) beinahe die Sensation. Gegen den späteren Turniersieger Union Inzersdorf erreichten unsere Eisschützen ein



Unentschieden. 1 cm fehlte im letzten und entscheidenden Durchgang für den Sieg und rettete somit den Inzersdorfern den Turniersieg.

## Die Freundschaft zu den Kunden ist unsere Investition in die Zukunft



**PORSCHE**  
KIRCHDORF



[www.porschekirchdorf.at](http://www.porschekirchdorf.at)



„Stepp dich fit“ ist eine Turneinheit, in der wir Stepp-Aerobic anbieten. Für alle, die sich darunter nicht viel vorstellen können, lesen Sie hier eine kurze Beschreibung. Aerobic ist eine kontinuierliche Bewegung großer Muskelgruppen mit musikalischer Begleitung, wobei die Musik ein bedeutender Motivationsfaktor ist.

Es gibt verschiedene Stilarten der



### Aerobic:

- ☞ Hip Hop/Funky/Streetdance
- ☞ Low Impact
- ☞ High Impact
- ☞ Fitball Aerobic
- ☞ Aqua Aerobic
- ☞ Box Aerobic wie Taebo

um nur einige zu nennen und eben Stepp Aerobic.

Hierbei werden durch das vielfältige Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform (Stepp) die Ausdauer, die Kraftausdauer der Beine und die Koordination gezielt trainiert.

Andere Trainingsziele sind:

- ☞ Spaß an der Bewegung
- ☞ Herz-Kreislauftraining
- ☞ Koordinationstraining
- ☞ Rhythmusschulung

- ☞ Geschicklichkeitstraining
- ☞ Flexibilität

Um Spaß und Begeisterung zu erzielen sind Grundregeln zu beachten.

Zu Beginn stehen Vorinstruktionen, die man den Teilnehmern in der 1. Aerobic-Lesson gibt – wie etwa Sicherheitsregeln, beachtenswertes bezüglich Schuhwerk, Umgang mit dem Stepp, Handtuch umhängen bzw. Pulli anziehen beim Dehnen um sich nicht zu erkälten, Getränke mitnehmen für Trinkpausen zwischendurch etc.

Je nach Phase der Stunde wählt man die Musik mit den entsprechenden „beats per minute“, Schläge pro Minute (kurz: bpm). Jede Einheit wird mit einem Warm up eröffnet, welches aus rhythmischen Ganzkörperbewegungen besteht, die zu einer langsamen, kontinuierlichen Pulsfrequenzsteigerung führen. Die Aufwärmübungen können auch Isolati-



onsübungen sein, Grundschrte und spezielle Abänderungen, die später im Hauptteil zur Anwendung kommen.

Um 120 bpm empfehlen sich in dieser Phase.

Die Vordehnphase oder das „Pre stretch“ ist ein zweiter Schwer-



punkt in dieser Phase.

Kurze, vor allem statische Vordehnübungen werden durchgeführt um Verletzungen vorzubeugen und Gelenke, Sehnen und Bänder auf die darauf folgende, höhere Belastung vorzubereiten.

Der Hauptteil oder auch Cardio-Teil bzw. Herz-Kreislaufteil besteht im Aufbau einer Choreographie mit den verschiedensten Grundschrten der Stepp-Aerobic. Zielgruppenadäquat soll die Intensität und Dauer dieses Hauptteils gewählt werden. Anfangs werden die Choreographien mit relativ einfachen Grundschrten zusammengestellt, mit zunehmender Anzahl der Einheiten werden auch schon komplexere Bewegungsabläufe mit mehr Drehungen ausprobiert.

Hierbei wird nicht nur die physische Konstitution trainiert, sondern man betreibt regelrechtes „Gehirn-Jogging“, um sich die Choreographie zu merken.

Bevor es ins „Cool down“ geht,



das zur Senkung der Pulsfrequenz dient, kann der Choreographieteil je nach Wunsch der Teilnehmer mit flotter, mitreißender Musik mit hohen bpm (130 - 135) durchgetanzt werden oder als „Fatburner“ mit weniger bpm und ohne Armbewegung, um die Pulsfrequenz zu senken und so in einen Fettverbrennungsherzfrequenzbereich

zu kommen.  
Je nach Ziel, Zeitrahmen und Bedürfnis der Teilnehmer einer **Stepp dich fit** - Einheit besteht nun die Möglichkeit

- ☞ ein Workout (Kräftigungsprogramm der „phasischen Muskelgruppen“ - Bauch, Gesäß, ...) durchzuführen oder

- ☞ durch Entspannungs- und Dehnungsübungen die Einheit ausklingen zu lassen.

Charakteristisch für die **Stepp dich fit** - Stunde ist es, wenn erhitzte, rote, freudige und zufriedene Gesichter den Turnsaal verlassen.

## Bauch-Beine-Po

**Wer kennt ihn nicht, den lästigen Hüftspeck, der sich gerne links und rechts knapp oberhalb des Pos ansammelt und über die Hüft-hose ragt?**

**Oder ist eine straffe, trainierte Kehrseite nicht ein echter Blickfang?**

Leider sieht der Po im untrainierten Zustand alles andere als knackig aus, wirkt eher plattgesessen und schlapp.

Dies lässt sich ändern, indem Sie unsere Bauch-Beine-Po-Stunde besuchen.

Ziel:

## mit Margot und

- ☞ knackiger Po
- ☞ tolle Beine
- ☞ eine straffe Mitte
- ☞ Ausstrahlung und Selbstbewusstsein
- ☞ Ausdauer

Im Folgenden einige Informatio-



nen über den Aufbau einer Bauch-Beine-Po-Lektion, die sich ähnlich einer Stepp-Stunde in 4 Phasen gliedert.

**Warm-up = Aufwärmen (15 min)**  
Musik 130 - 135 BPM (beats per minute)

Vor jedem Training ist es wichtig, die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen und den Körper zu lockern. Das Aufwärmen soll die Vorbereitung auf höhere Belastungen sein. Der Puls soll durch ein gründliches Warm-up auf das notwendige Trainingsniveau angehoben werden.

Das Warm-up besteht aus rhythmischen Ganzkörperbewegungen, Isolationsübungen und statischen Dehnübungen.

Unser Aufwärmen besteht abwechselnd aus choreographierten, rhythmischen Übungen und aus verschiedenen Schritten und Übungen, die zu einem abwechslungsreichen kurzen Konditionstraining kombiniert werden.

Das Aufwärmen bzw. der darauf folgende Hauptteil sind umfassendes gelenk- und rückschonendes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Koordination, welches gleichzeitig die Fettverbrennung anregt.

Dieser Hauptteil

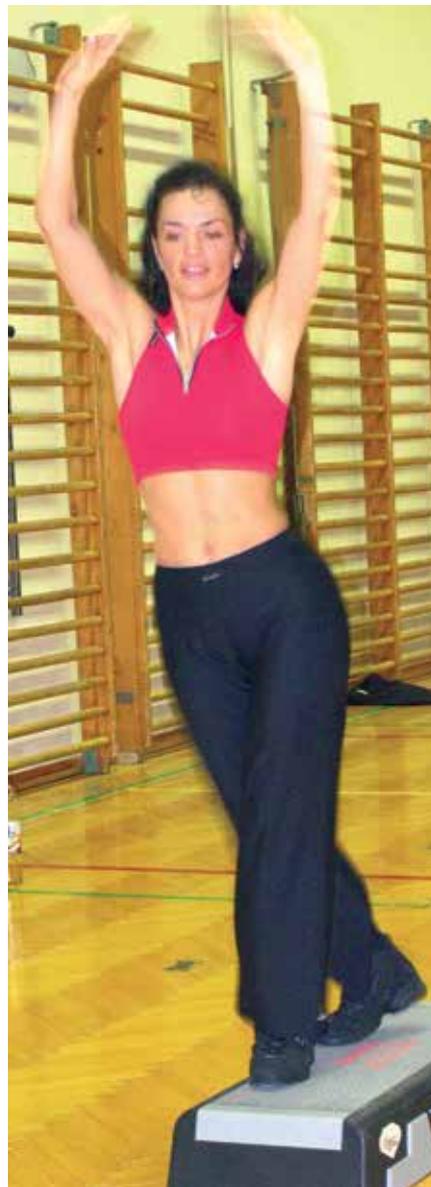
- ☞ erhöht die Blutzufuhr zu den Muskeln
- ☞ verbessert die Koordination
- ☞ erhöht die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen
- ☞ erhöht die Körpertemperatur
- ☞ steigert Muskelelastizität
- ☞ verringert das Verletzungsrisiko (Muskel- und Zellgewebe werden elastischer)
- ☞ Große Muskelgruppen wer-

den aufgewärmt

**Pre Stretch = Vordehnen (5 min)**  
Musik 130 - 135 BPM

Der Übergang vom Warm-up zum Pre Stretch verläuft fließend. Diese Phase besteht ausschließlich aus Low Impact-Bewegungen (d.h. ein Fuß bleibt immer am Boden). Dieses Andehnen der Muskeln ist laut wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht unbedingt nötig, wird in unserer Stunde trotzdem praktiziert.

Muskeln, die zur Verkürzung



neigen (tonische Muskulatur), werden gedehnt.

- ☞ Hinterer Oberschenkel
- ☞ Waden
- ☞ Rückenstrecker
- ☞ Achillessehne
- ☞ Hüftbeuger
- ☞ Schultermuskulatur

Dies erfolgt entweder durch dynamisches Stretching (Wiederholung von langsamen, kontrollierten Bewegungen) oder durch statisches Stretching (Dehnung wird angehalten). Füße und Knöchel sind danach gut auf hohe Belastungen vorbereitet.

**Workout - Muskelkräftigung - Fatburning (30 min)**

120 - 130 BPM Musik ist motivierend und sehr rhythmisch (Hitparade/Latino).

Das Workout dient dazu, eine



knackige Kehrseite, straffe Oberschenkel und Waden sowie einen flachen Bauch zu formen. Es werden die Hauptmuskelgruppen gekräftigt: Bauch - Gesäß - Abduktoren - Rückenstrecker.



Alle Bauchmuskeln sowie der Beckenboden müssen gut trainiert sein, um den Rumpf stabil zu halten. Auch die Rückenmuskulatur spielt beim Bauchtraining eine Rolle. Außerdem ist die Rückenmuskulatur für die Gegenbewegung der Bauchmuskeln verant-

wortlich, sowie für die Aufrichtung des Rumpfes aus z.B. gebeugter Haltung!

Nur wenn Bauch und Rücken gleichermaßen trainiert werden, wirkt der Bauch wirklich flach!



**Kräftigungsübungen** sind Übungen gegen einen Widerstand. Entweder gegen den künstlich erzeugten Widerstand von Hanteln, Fußmanschetten, Gummibändern, oder den natürlichen Widerstand des eigenen Körpergewichts durch Ausnutzung der Schwerkraft. Bestimmte Bewegungsabläufe werden wiederholt – dadurch werden bestimmte Muskeln und Muskelgruppen trainiert.

**Kraftausdauer macht schlanke Muskeln**

Kräftigungsübungen mit wenig Widerstand werden auch als Kraftausdauerübungen bezeichnet. Das bedeutet, dass die Muskulatur gekräftigt und gleichzeitig auch die Ausdauer des Muskels trainiert wird.

Dies bewirkt:

- ☞ Verbesserung der Muskel- ausdauer und Muskelkraft
- ☞ Formung einzelner Muskel- partien
- ☞ Kräftigung der Rückenmus- kulatur: wirkt Haltungsfeh- lern entgegen zB Rundrück- ken

Um das Muskeltraining korrekt auszuführen, muss während des Trainings immer die Haltung überprüft werden!

Wichtig:

- ☞ **Hohlkreuz vermeiden**
- ☞ **ohne Schwung, nur mit Muskelkraft arbeiten**

Alle Muskeln haben immer einen „Gegenspieler“ d.h. wenn ein Muskel kontrahiert wird, wird der Gegenspieler automatisch gedehnt.

Paare sind unter anderem folgen- de Muskelgruppen:

Bizeps – Trizeps  
Beinstrecker – Beinbeuger  
Wadenmuskel – Schienbeinmus- kel  
Brustmuskeln – Trapezmuskeln  
Bauchmuskeln – Rückenmuskeln

Eine ausreichende Flüssigkeits- zufuhr während des Trainings ist wichtig.

**Cool down – Stretching/Dehnung, Entspannung (10 min)**

Entspannende, leise Musik, auch ohne Takt.

Bei jeder Kräftigungsübung wer- den bestimmte Muskeln ange- spannt. Eine Anspannung des Muskels bedeutet, dass er sich



kontrahiert, also zusammenzieht. Dabei werden die einzelnen Fasern des Muskels übereinander geschoben (Muskel wird ver- kürzt). Allerdings kommen die Fasern von allein nicht wieder in die Ausgangsposition zurück, es bleibt eine Restspannung im Muskel. Um diese aufzulösen und die Muskulatur wieder lang und schlank zu dehnen, erfolgt nach dem Workout ein Stretching.

Für diese Übungen werden Gym- nastikmatten verwendet.

Funktion:

- ☞ Lockerung und Entspan- nung der Muskulatur
- ☞ Förderung der Flexibilität bzw. Beweglichkeit
- ☞ bringt den Puls unter 100 Schläge/Min.
- ☞ Dehnung der gekräftigten Muskeln in ihre natürliche Länge
- ☞ Vermeiden von Verspan- nungen im Muskel
- ☞ psychische Entspannung
- ☞ Förderung des Regenerationsprozesses
- ☞ Muskulärer Disbalance ent- gegenwirken (z.B. Rundrück- ken)



Stretching sorgt für lange Muskeln und schöne Formen.

Beendet wird unsere Turnstun- de mit einem teils erschöpften, jedoch zufriedenen Gesichts- ausdruck der Teilnehmer und mit der Gewissheit, etwas Positives für seinen Körper getan zu haben,

## 60 Jahre Sportunion Kirchdorf



### Wir feiern unseren 60. Geburtstag!

Am 26. Februar 1946 wurde von engagierten Kirchdorfer Bürgern die „Österreichische Turn- und Sport-Union Kirchdorf an der Krems“ gegründet.

Hermann Felbinger war der erste Obmann unseres Vereines und manche Mitglieder des Gründungskomitees sind dem einen oder anderen von uns noch in guter Erinnerung: Bürgermeister Hans Mühlböck, Amtsrat Heinrich Gottinger, Franz Landl, Wilhelm Wolf und Rudolf Peturnig, der für die Union unermüdlichen Einsatz leistete.

Diese Menschen hatten erkannt, dass es notwendig war, Sportinteressierten die Möglichkeit zu schaffen, im Kreise von Gleichgesinnten verschiedene Sportarten auszuüben und so den Breitensport zu fördern. Auch wenn es an geeigneten Räumlichkeiten immer wieder zu scheitern schien, gelang es mit vereinten Kräften, den Verein aufrecht zu erhalten.

Gerade dieser Gemeinschaftssinn prägt das Bild der Sportunion. Gemeinsam wird geturnt und trainiert. Neben dem körperlichen

Training wurde aber auch immer auf das gesellschaftliche und kulturelle Leben im Verein Wert gelegt. So ist es für jede Altersgruppe, für Kleinkinder wie auch für Jugendliche und Erwachsene wichtig, sich im Kreise seiner Trainer und Sportkameraden wohl zu fühlen, Kameradschaften zu pflegen und Freundschaften zu knüpfen. Dazu gab es auch fernab des Turnbodens schon immer Möglichkeiten.

1954 umfasste das Angebot der Union neben Turnen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch Leichtathletik, Faustball, Tischtennis, Eisschießen und „Laienspiel“, und zum Aufbessern der Finanzen wurden Theaterstücke aufgeführt.

Von 1965 bis 1973 wurden im Fasching bestens besuchte Bälle veranstaltet, gemeinsam mit Askö und ÖTB auch wieder einige Jahre lang ab 1994. Gemeinsame Schwimmtage im Kirchdorfer Hallenbad, Wandertage, Nikolaus- und Weihnachtsfeiern, Schitage, Eisstockabende, Geburtstagsfeiern, die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen der Stadt Kirchdorf sorgen für geselliges Zusammensein.

In den vergangenen sechs Jahrzehnten gab es viele Begeisterte, die in ihrer Freizeit für die Union tätig waren. Die Vereinsleitung hatte oft zu kämpfen – finanzielle Probleme, Schwierigkeiten mit den Turnsälen oder der Mangel an VorturnerInnen waren zu bewältigen. Mit viel Optimismus und großem Einsatz konnten diese Krisen immer wieder überwunden werden.

Die Anzahl der VorturnerInnen und Trainer der vergangenen 60

Jahre ist beachtlich. Die Bereitschaft dieser Leute, sich für den Verein und andere Zeit zu nehmen machte es möglich, unseren Mitgliedern ein breitgefächertes Programm anzubieten, das sich im Laufe der 60 Jahre oft geändert hat. Es wurden immer wieder aktuelle Sportarten aufgegriffen.

Ich danke allen Union-Funktionären und Übungsleitern der vergangenen Jahre für ihr Wirken und bitte alle derzeit Aktiven weiterhin um tatkräftige Mitarbeit. Durch unsere Zusammenarbeit kann die Sportunion Kirchdorf ihren gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auftrag in der Kirchdorfer Gemeinde weiterhin erfüllen.

Unser Dank, verbunden mit der Bitte um weitere gute Zusammenarbeit, gebührt dem Union Landesverband, der Stadt Kirchdorf, unserem Sponsor Sparkasse Kremstal-Pyhrn sowie allen uns unterstützenden Gewerbetreibenden. Auch sie sind eine wichtige Basis für unsere Vereinsarbeit. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei jenen bedanken, die uns in den Turnsälen von Stadt und Bund einen reibungslosen Trainingsbetrieb ermöglichen.

60 Jahre Sportunion Kirchdorf!  
Ein Grund zum Feiern. Feiern Sie mit uns!

Sissy Lattner  
Obfrau

**UNION**  
KIRCHDORF



**SPORT  
UNION  
KIRCHDORF**

Der Vereinsvorstand erlaubt sich, Sie zur

## **60-Jahr-Feier und Jahreshauptversammlung**

am Freitag, 17. März 2006, Beginn 19:00 Uhr  
in der Aula des Bundesschulzentrums herzlich einzuladen.

Wir würden uns freuen Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit einem medialen Rückblick, Showeinlagen und musikalischer Unterstützung durch Mag. Manfred Punz, den Berichten der Obfrau, der Sportreferentin und der Finanzreferentin wollen wir diese Feier in familiärer Atmosphäre mit Ihnen verbringen. Mit der Neuwahl des Vorstandes und einer Tanz – Einlage unserer Street Dancer schließt diese kleine Feierstunde. Anschließend dürfen wir Sie zu einem kleinen Imbiss einladen. Anträge an die JHV müssen schriftlich bis spätestens 10. März 2006 eingereicht werden.

### Landessportfest 2006

Alle vier Jahre veranstaltet die Sportunion Oberösterreich ein Landessportfest. Erstmals in der 60 jährigen Geschichte der Sportunion wird dieses Fest in Kirchdorf-Micheldorf abgehalten.

Von Freitag, 23. Juni bis Sonntag, 25. Juni 2006 werden sich ca. 2000 Sportlerinnen und Sportler in ca. 20 verschiedenen Sportarten um Landesmeisterehren duellieren.

- ☛ Badminton, Judo, Karate, Tischtennis, Turnen männlich, Turnen weiblich, Kinderolympiade in Kirchdorf im Bundesschulzentrum, in der Stadthalle und den Turnsälen der Haupt- und Volksschule

- ☛ Fußball, Kegeln, Tennis, Schießen – Luftgewehr, Geländelauf, Nordic Walking, Modellflug auf den Sportanlagen des Freizeitparks Micheldorf
- ☛ Beachvolleyball beim Alpenbad Micheldorf
- ☛ Faustball, Stocksport Herren auf der Anlage der Sportunion Inzersdorf
- ☛ Schießen – Luftpistole auf der Anlage der Sportunion Schlierbach im Gasthaus Tomaset
- ☛ Rhythmische Gymnastik in der Sporthalle in Pettenbach
- ☛ Springreiten auf der Anlage von Günther Hochhauser in der Kirchdorfer Au

Darüber hinaus wird es am Freitag bei der Eröffnung im Stadtzentrum von Kirchdorf ein Mountainbike-Kriterium und ein Openair-Konzert einer bekannten Band geben. Am Samstag ist ein Abend mit Showprogramm und bekannten Sportunion Spitzensportlern im Freizeitpark Micheldorf geplant. Wir dürfen Sie schon jetzt recht herzlich zum Besuch bzw. zum aktiven Teilnehmen einladen.



### VOM MUSKELFITDUSCHGEL BIS ZUM MUSKELKATERÖL – AROMATHERAPIE FÜR SPORTLER

Auf der Suche nach nebenwirkungsarmen, sanft heilenden Mitteln zur Vorbeugung und Behandlung von kleineren und größeren Beschwerden oder schlicht und einfach zur Steigerung des Wohlbefindens erfreuen sich Naturheilkunde und alternative Heilmethoden immer größerer Beliebtheit und besitzen bereits jetzt einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft.

Die Aromatherapie, die mit aromatischen Pflanzenessenzen arbeitet, stellt eine dieser alternativen Heilmethoden dar.

Vielen nur zur Raumbeduftung bekannt, werden ätherische Öle in der Aromatherapie sehr vielseitig eingesetzt. So werden diese hochwirksamen Essenzen in Frankreich sogar eingenommen – die Therapie ist dort allerdings Ärzten vorbehalten – in Großbritannien setzen Heilmasseure ätherische Öle ein und bei uns werden Inhalationen, Einreibungen und Bäder in innovativen Apotheken von

ausgebildeten Aromaexperten und Aromatherapeuten hergestellt.

Durch eine gezielte Anwendung der ätherischen Öle werden auch die Selbstheilungskräfte aktiviert, zudem eignet sich der Einsatz von Aromatherapie auch begleitend zu anderen Therapien.

Da die verwendeten ätherischen Öle hochwirksame Essenzen sind, ist jedoch eine genaue Kenntnis der geeigneten Öle und ihrer Wirkungsweise nötig.

Nicht alle Öle sind für jedermann geeignet – so sind z.B. bei Kindern, Schwangeren oder bei Bluthochdruckpatienten bestimmte Öle zu meiden – die Aromaexperten und -therapeuten beraten Sie gerne!

Schon lange haben Profi-Sportler erkannt, dass ätherische Öle sowohl über das Gehirn als auch über Atemwege und Haut wohltuende Wirkungen entfalten können.

Da ätherische Öle schnell in die Haut eindringen, eignen sie sich – in fette Basisöle verarbeitet – hervorragend für Einreibungen und Massagen vor und nach dem Sport.

Die Atemregulierung, Motivationssteigerung und Durchblutungsförderung zur Vermeidung und Behandlung von Muskelkater sind beliebte Anwendungsgebiete.

Viele Sportsalben und Massageöle nutzen die wohltuenden Kräfte ätherischer Öle. Die beste Wirkung kann jedoch erzielt werden, wenn ätherische Öle richtig zusammengesetzt und dosiert ihr ganzes Spektrum entfalten.

Auch bei Sportverletzungen können Einreibungen die Beschwerden lindern und die Heilung beschleunigen – vor allem, wenn sie in Kombination mit geeigneten Akupressurpunkten (z.B. auf der Fußsohle oder am Solar plexus) verwendet werden.

Ob als Muskelfitduschgel nach dem Laufen, als Schmerzsalbe bei Prellungen und Verstauchungen, als Muskelkateröl, Saunamischung oder als individuelle Mischung für spezielle Bedürfnisse – Aromatherapie bietet eine Fülle von Möglichkeiten aus der Naturheilkunde für gesundheitsbewusste Menschen.



## Salvator-Apotheke

Mag. Göbel KG, A-4560 Kirchdorf, Hauptplatz 17

tel +43/7582/60910-0 fax +43/7582/60910-51

[www.apotheke-kirchdorf.at](http://www.apotheke-kirchdorf.at) [apokirch@gmx.at](mailto:apokirch@gmx.at)

# Neue HOMEPAGE der Sportunion Kirchdorf

Wir haben uns verändert!

Auf unserer neuen HOMEPAGE finden Sie aktuelle Informationen, Kursangebote, Ergebnislisten etc.  
Besuchen Sie uns auf <http://kirchdorf.sportunion.at>

Microsoft Internet Explorer  
Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?  
Zurück Suchen Favoriten  
Adresse <http://www.sportunion.at/start.php?contentID=7893>  
Google Suche PageRank 243 blockiert Rechtschreibprüfung Optionen

## UNION KIRCHDORF

**Titelseite**  
Wir über uns  
Unser Sportangebot  
BADMINTON  
VOLLEYBALL  
Kontakt  
Links

**Gesprächswelt**  
Login

Bezahlte Anzeige  
**PUMA**  
puma.com  
**TOP TIMES**  
4 User online

### Home

#### Berichte

08.02.06		<b>Badminton - ATTERGAU geschlagen!!</b> Aktuelle Nr. 2 geschlagen!!
05.02.06		<b>Badminton - Der UBC Braunau wieder geschlagen</b> 3:2 gegen Braunau!!
30.01.06		<b>Vizestaatsmeistertitel im U21 Bewerb</b> Sensationserfolg der Volleyballer
14.01.06		<b>Bezirksmeisterschaften</b> Sportunion Kirchdorf entscheidet Bezirksmeisterschaft im Stocks...
10.01.06		<b>Stefanie Peter-Landesmeisterin 2006</b> 3 mal Gold und 1 mal Bronze
06.12.05		<b>Mutter/Vater Kind Turnen</b> Sportliche Einlage für den Nikolaus !

[weitere Berichte >>](#)

#### Termine

19.02.06		<b>Schi - Alpin</b> Bezirksmeisterschaft Schi - Alpin am 19.02.2006 in Vorderstoder
06.03.06		<b>Schwimm- und Saunatag</b> Schwimmtag im Hallenbad Kirchdorf

[weitere Termine >>](#)

**Bezirksmeisterschaften Schi-Alpin**  
19. Februar 2006  
Vorderstoder  
**ANMELDUNG**

**Schwimm- und Saunatag**  
6. März 2006, Hallenbad Kirchdorf

**KURSANGEBOT DER BUNDESLEITUNG**

Fertig  
Start Kalender - Microsoft ... Sportunion: ... - Mi... Adobe Photoshop

**Liebe Sportunion Funktionäre, Mitglieder und Freunde.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich aktuell zu informieren und werfen Sie einen Blick auf unsere NEUE HOMEPAGE. Wir versuchen diese Seite so aktuell wie nur möglich zu gestalten. Sie haben auch die Möglichkeit, jederzeit mit uns in Kontakt zu treten. Meinungen, Tipps, Vorschläge werden gerne von uns aufgenommen. Sollten Sie Lust und Laune verspüren, einen Beitrag in unserer Zeitung oder der Homepage zu gestalten, schicken Sie uns einfach ein Mail unter [sportunion@kirchdorf.at](mailto:sportunion@kirchdorf.at)



# SPIEL MIT

## Wie schnell schlägt dein Herz?

Du kannst deinen Herzschlag hören.

Dazu brauchst du: eine leere Toilettenpapierrolle, eine Uhr mit Sekundenzeiger, einen

Ist alles da?

Na, dann kann's ja losgehen! Presse das eine Ende der Rolle auf die Brust deines Freundes. Am anderen Ende lauschst du mit dem Ohr auf den Takt des Herzschlags - ba-dam, ba-dam,



ba-dam... Jedes ba-dam ist ein Schlag. Die Anzahl deiner Herzschläge in einer Minute kannst du mit der Uhr feststellen. Zehn Sekunden lang zählst du die Schläge und multiplizierst sie dann mit sechs.

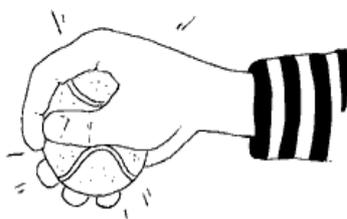
Kinder haben einen Puls von ungefähr 80 Schlägen in der Minute. Bei Erwachsenen geht der Puls etwas langsamer. Da schlägt er ungefähr 70mal in der Minute. Dafür ist das Herz eines Babys umso schneller. Jede Minute schlägt es 130mal!

## Dein Herz, der starke Muskel

Dein stärkster Muskel ist das Herz. Stell dir vor, jeden Tag zieht es sich über 100 000mal zusammen und pumpt 12 000 Liter Blut durch den Körper! In einem Jahr könnte dein Herz es schaffen, einen Riesentanker mit Blut voll zu pumpen.

Schnapp dir einen Tennisball und versuche mit aller Kraft, ihn zusammen zu drücken.

Ganz schön anstrengend, nicht wahr? Die Kraft, die deine Hand für den Tennisball verwendet, ist ungefähr so groß wie die Kraft deines Herzens, wenn es das Blut durch die Adern pumpt. Wenn du mit den Armen Gewichte



stemmst, werden deine Muskeln größer und kräftiger. Genauso geht es dem Herzen. Das wird groß und kräftig, wenn du viel trainierst. Beim Trainieren ist das Herz nämlich mächtig am Pumpen.

Die Herzen von Leistungssportlern können manchmal doppelt so viel Blut pumpen wie die Herzen von dir oder von mir. Außerdem braucht ein Leistungssportlerherz nicht so hart zu arbeiten. Denn wenn sich ein durchtrainiertes Herz zusammenzieht, wird mehr Blut durch die Adern gepumpt. Manche Leistungssportler haben so eine gute Kondition, dass ihr Herzschlag auf 40 Schläge in der Minute runtergeschraubt ist.

## Union Nikolaus



Der äußerst ungünstige Termin (Dienstag, 6.12.2005) ermöglichte heuer nur den Besuch der Mutter/Vater-Kind-Gruppe. Von den kleinsten aktiven Sportlern der Sportunion wurde der Nikolaus allerdings sehnsüchtig erwartet. Sie zeigten eine kleine Showeinlage und animierten den Nikolaus zum Mitturnen. Alle Kinder waren mit großer Begeisterung am Werk und so gab es am Ende für alle ein kleines Geschenk.



## Großartige Erfolge der Sektion Badminton

**Stefanie Peter** war in ihren Spielen nicht zu schlagen!

Bei der in Traun ausgetragenen Badminton Nachwuchs-Landesmeisterschaft war Steffi in der Klasse U 13 eine Klasse für sich. Ohne ein einziges Spiel in drei Bewerben abzugeben wurde sie nach zwei anstrengenden Spieltagen ihrer Favoritenrolle gerecht und mit drei Landesmeistertiteln belohnt.

Besonders hervorzuheben ist dabei der Sieg im Mixeddoppel (mit ihrem ausgezeichnet spielenden Ohlsdorfer Partner Tobias Baumgartner), in dem



einige erstklassige Gegner aus Windischgarsten, Wels und Traun im Bewerb waren.

Sehr erfreulich war auch das Erreichen eines dritten Platzes im Herrendoppel von **Lukas Mizelli**, der zum ersten Mal im U 13 Bewerb bei der Landesmeisterschaft starten musste.

Herzliche Gratulation an die erfolgreichen Sportler und an das Trainerteam.

Die umfangreiche und intensive Nachwuchsarbeit der Sektion Badminton wurde belohnt. Danke für eure Arbeit.

## IHRE MEINUNG



Wo der  
Schweinehund  
regiert!

Der österr. Durchschnittshaushalt hat im Jahr 2004 z.B. 600 Euro für Glücksspiele ausgegeben, 590 Euro für Zigaretten, für Fitnesscenter 62 Euro!

Wie viel geben Sie für Ihre Fitness aus? Wie viel tun Sie für Ihre Fitness?

Der Sport- und Lungenfacharzt Univ. Prof. Dr. Paul Haber betont: „Fitnessangebote müssen für alle leistbar sein, ja sie müssen günstig sein, damit niemand wegen des Preises daran nicht teilnehmen kann.“

Bei uns und in vielen anderen Sportunionvereinen in Österreich haben Sie die Möglichkeit, günstig Fitnessangebote in Anspruch zu nehmen!

Aber es ist nicht immer leicht, ehrenamtliche TrainerInnen zu bekommen. Derzeit suchen wir

dringend einen Trainer für unsere Jungs von 6–9 Jahren. Vielleicht haben Sie einen Tipp?!

Dr. Haber weiter: „Bewegung ist die beste und kostengünstigste Medizin“.

Auch die drohende Pflegekatastrophe wird zum Großteil durch Bewegungsarmut ausgelöst.

„Nicht alte Menschen pflegen, sondern sie früh genug trainieren!“ Wir bieten Ihnen eine breite Palette an Bewegungsangeboten, nehmen Sie reichlich Gebrauch davon!



Bei unserer vorweihnachtlichen Feier habe ich zu unseren VorturnerInnen gesagt: „Eigentlich dürften nicht wir hier stehen um uns zu bedanken, sondern Vertreter der Krankenkassen, und Dank sagen für die geleistete Arbeit für ihre Versicherten. Danke für den Beitrag zur Volksgesundheit!“

Bei dieser Gelegenheit möchte ich alle unsere VorturnerInnen vor den Vorhang bitten, die uns zum Teil schon viele Jahre ehrenamtlich die Treue halten und keine Mühen scheuen um sich weiterzubilden! Danke!

Ich hoffe, die Verantwortlichen in den Institutionen begreifen, welchen Beitrag die Vereine hier leisten und mit welchen Problemen sie oft zu kämpfen haben.

Ihnen alles Gute im neuen Jahr, bleiben Sie locker und bewegen Sie sich mit uns!

Ich verabschiede mich mit dem Motto „Vergessen Sie nie – jeder Schritt verbraucht Energie.“

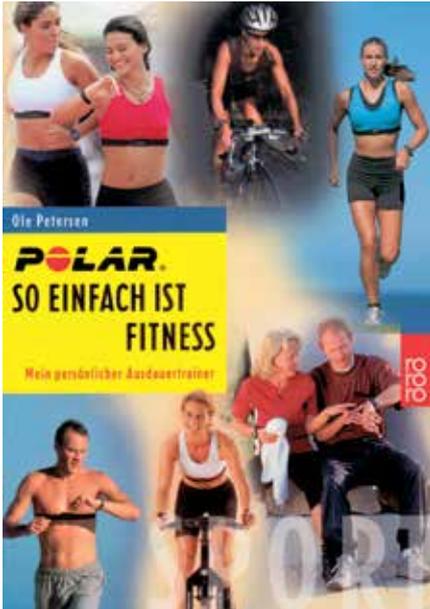
Ihr Obfraustellvertreter  
Franz Tretter

# PLONER

Malerei - Fassaden – Beschriftung – Hubarbeitsbühnenverleih  
Vorhänge – Möbelstoffe – Tapeten - Sonnenschutz - Böden

4560 Kirchdorf - Am Anger 4 - Tel.: 07582/62170-0 - [www.ploner-malerei.at](http://www.ploner-malerei.at)

## BUCHTIPPS



Heute ist ein gesundes Maß an Fitness Voraussetzung, um im Wechselspiel zwischen Beruf,

Familie und Freizeit die richtige Balance zu finden.

Dabei geht es natürlich nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre individuelle Lösung.

Längst haben sich Herzfrequenzmessgeräte als intelligente Trainingsbegleiter durchgesetzt, und optimales Training, das heißt höchstmöglicher Effekt bei überschaubarem Einsatz, ist nur möglich, wenn man weiß:

- ☞ Was bringt ein Training nach Herzfrequenz?
- ☞ Wie teste ich meine Fitness?
- ☞ Wie komme ich mit wenig

Aufwand zum Erfolg?

- ☞ Wie finde ich meine richtige Herzfrequenz?
- ☞ Welche Belastung ist richtig für mich?

„So einfach ist Fitness“ präsentiert die besten und individuelle Methoden für Leistungssteigerung, Fatburning und Gesundheit und ist der konkrete Leitfaden für den effizienten Aufbau Ihrer langfristigen Ausdauer.

**So einfach ist Fitness**  
Rororo,  
OLE PETERSEN  
ISBN 3-499-61024-8,  
€ 9,90

## Kursangebote

[www.spor-](http://www.spor-)

### TOP FIT mit 49, 50

Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, 23. – 29. Juli 2006

Eine Woche Sportangebot vom Feinsten mit Naturerlebnis pur. Geboten wird ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faaker-See. Ein breit gefächertes Praxisprogramm bietet die Möglichkeit, die Vielseitigkeit des Sports kennen zu lernen, der „Supermarkt der Ideen“ lädt dazu ein, gedanklich neue Wege in einer sich rasch ändernden Welt mit neuen Herausforderungen auszuprobieren. Zum Thema „Ganzheitliche Gesundheit“ stehen zahlreiche interessante Angebote zur Auswahl.

€ 445,00 für SPORTUNION-Mitglieder; Kursgebühr, Nächtigung, Vollpension.

### TRAUMLAND DES SPORTS

Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, 6. – 12. Aug. 2006

Ein Lehrgang für Menschen, die noch Träume haben und sie auch verwirklichen wollen. Aufregende, spannende Aktivitäten, aber auch der Gegenpol – Konzentration und Meditation – sind Inhalte dieser fast schon zum Klassiker gewordenen Woche mit Sporterlebnissen vom Feinsten! In der traumhaften Umgebung von Faak am See mit allen ihren Möglichkeiten steht auch heuer wieder ein ausgezeichnetes Kurslehrerteam mit etwas „ausgefallenen“ Inhalten zum Thema „Sport“ zur Verfügung.

€ 439,00 für SPORTUNION-Mitglieder; Kursgebühr, Nächtigung,

### WANDERWOCHE AB 50 +

CLUB SPORTUNION Niederöblarn/Stmk., 3. – 9. September 2006

Wer Erholung und Entspannung sucht, findet keine bessere Kombination als Wandern und Gesundheit. Denn Wandern heißt Natur spüren und (er)leben. Unser erfahrenes Kurslehrerteam stellt für Sie leicht begehbare und gemütliche Wanderungen in und rund um Niederöblarn zusammen. Abends können Sie in geselliger Runde mit allen Wanderfreunden den Tag bei Musik und Spiel in gemütlicher Atmosphäre im CLUB SPORTUNION Niederöblarn ausklingen lassen.

€ 309,00 für SPORTUNION-Mitglieder; Kursgebühr, Nächtigung, Halbpension. Eventuell anfallende Maut-, Bus- oder Bahnkosten, Jause, etc. sind extra zu zahlen.

Informationen zu den Kursangeboten bei der SPORTUNION Bundesleitung unter 01/513 77 14 oder auf der HOMEPAGE unter [www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

## Montag

### Nordic Walking

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

### Street Dance

Tanzchoreographien für 12 – 15 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

Andrea Haider, Christine Einzinger  
Montag, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1



SPORT  
UNION



SPORT  
UNION

## Dienstag

### Mutter/Vater-Kind Turnen

Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr, HS 1  
KatrIn Limberger

### Stepp 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 Jahren  
Sabrina Grillmayr  
Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, HS 1



SPORT  
UNION



SPORT  
UNION

## Donnerstag

### Kinderturnen 4 – 6 Jahre

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

### Mädchenturnen 6 – 10 Jahre

Maria Aigner  
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, 20.15 – 21.45 Uhr, STH 2+3  
Klaus 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