

# ***FIT MIT***



***SPORTUNION  KIRCHDORF***

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 7

Ausgabe 2/2006

**UNION**   
KIRCHDORF

**WIR BEWEGEN MENSCHEN**

## Die Seite der OBFRAU



### Schneller! Höher! Weiter!

Sind wir vielleicht daran schuld?  
Drängen wir sie in dieses Dilemma?

Jedes Jahr das Gugl-Meeting, jedes Jahr ein gefülltes Stadion mit erwartungsvollen Sportbegeisterten, gute Stimmung auf den Zuschauertribünen – wenn das Wetter mitspielt sind alle freudig bei der Sache und feuern die Athleten mit ihren Zurufen an. Ganz automatisch wird man von der Begeisterung der anderen mitgerissen und im Chor werden die Akteure angefeuert, schneller zu laufen, höher zu springen, weiter zu werfen oder zu springen.

Was für ein Spektakel, wenn es jemandem gelingt, den Rekord zu brechen!

So in Linz. So bei Europameisterschaften, so bei Weltmeisterschaften und Olympiaden. Egal welche Sportart, wir erwarten immer mehr, immer bessere Leistungen, gebrochene Rekorde. Wie lange kann das so weitergehen?

Kann der Mensch seine Leistungen ins Unendliche steigern, oder soll er etwas nachhelfen um diese Erwartungen zu erfüllen, die ethischen Werte über Bord werfen?

Ist es nur die persönliche Gier nach Sieg, Geld, Ruhm, die manchen Sportler zu unterstützenden Mitteln greifen lässt – oder ist es auch die Erwartungshaltung der rekordgeilen Sportbegeisterten?

Was bedeutet „Sport“ in unserem Verein? Welchen Wert hat er für uns Funktionäre, Vorturner, Trainer - welchen Wert für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die unsere Trainingsstunden besuchen?

„Sport“ ist ein Kulturträger, in dem gewisse Werte vermittelt werden können,

- ☞ im sozialen Verhalten miteinander: Regeln beachten, Fairplay, Toleranz, Rücksicht nehmen, Hilfe geben, persönliches Engagement, Zusammenarbeit
- ☞ in der Sprache: wertschätzender Umgang
- ☞ Persönlichkeitsbildung: Umgang mit Sieg und Niederlage

Der Sport hat einen enormen Stellenwert eingenommen und spiegelt das kulturelle Leben in unserem Land wider.

Bei Feiern, Festen, Veranstaltungen wird kulturelles Gut eingebracht. Jeder Funktionär hat auch die Aufgabe, ein Vorbild zu sein und Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die kulturellen Werte vermittelt und gelebt werden können. Schimpfwörter, Streitereien, Beleidigungen haben in unseren Trainingsstunden keinen Platz.

Nur wenn kulturelle Werte in der Sportausübung gelebt werden, kann Sport wertvoll sein.

Sissy Lattner  
Obfrau

**Mitgliedsbeiträge  
Neue Zahlungsmodalitäten  
Seite 3**

**Runde Geburtstage  
Seite 5**

**60 Jahre  
Sportunion Kirchdorf  
Seite 6 + 7**

**Landessportfest 2006  
Seite 8 + 9**

**Volleyball  
Seite 10 + 11**

**Die Seite für unsere  
jüngsten Sportler  
Seite 12**

**Leserbriefe  
Seite 13**

**Buchtipps + Kursangebote  
Seite 14**

**Aktuelle Änderungen  
Turnzeiten + Turnhallen  
Seite 15**

**Turnplan 2006/2007  
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. Verreinsregisterzahl 965877120

Redaktion und Layout:

Sportunion Kirchdorf Vorstand,

Mag. Wolfgang Graßecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druckerei Götzendorfer,

Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

## NEUE ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Bei der Brief- und Paketbeförderung gibt es Neuerungen, die uns besonders treffen. So ist es nicht mehr erlaubt, die Zahlscheine der Union-Zeitung beizufügen. Wir wären daher gezwungen, diese Aussendung im Kuvert und als Brief vorzunehmen bzw. zwei einzelne Aussendungen durchzuführen. Beide Varianten führen zu einer deutlich höheren finanziellen Belastung des Vereinsbudgets. Um auch weiterhin eine ausgeglichene Bilanz legen zu können, sind einige Änderungen notwendig.

Die für Sie günstigste Lösung wäre die Erteilung eines Abbuchungsauftrages, den Sie jederzeit bei Ihrer Hausbank widerrufen können. Wir buchen den Mitgliedsbeitrag jährlich am 15. Oktober von Ihrem Konto ab.

Eine andere Möglichkeit ist die Überweisung des Mitgliedsbeitrages bis 15.10.2006 auf das Konto der Sportunion Kirchdorf bei der Sparkasse Kremstal/Pyhrn AG.

**Kontonummer: 0000-009944**  
**Bankleitzahl: 20315**

Geben Sie bei der Überweisung bitte auch Ihre Mitgliedsnummer an. Sie finden diese auf der Adresstikette dieser Union-Zeitung.

Sollten Sie Ihre Mitgliedschaft beenden wollen, so bitten wir um Benachrichtigung unter [sportunion@kirchdorf.at](mailto:sportunion@kirchdorf.at) oder unter [Sportunion Kirchdorf, Datenverwaltung, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.](#)

### Unsere Mitgliedsbeiträge

<b>Kinder</b>	<b>Euro 20,--</b>
<b>Erwachsene</b>	<b>Euro 33,--</b>
<b>Familientarif</b>	<b>Euro 70,--</b>
<b>Unterstützende Mitglieder</b>	<b>Euro 15,--</b>

..... Bitte hier abtrennen .....

### Abbuchungsauftrag für Lastschriften

Der Mitgliedsbeitrag soll für ..... abgebucht werden.

Zahlungsempfänger: Sportunion Sparkasse Kirchdorf  
Bankleitzahl: 20315      Kontonummer: 0000-009944

Kontonummer: .....

Bankleitzahl: ..... Institut .....

Konto lautend auf: .....

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers: .....

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den Sportunion Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels Einziehungsauftrag einzuziehen. Damit ist auch meine kontoführende Bank zum Einzug ermächtigt, wobei für diese keine Verpflichtung zum Einzug besteht, insbesondere dann nicht, wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist. Ich habe das Recht, innerhalb von 42 Kalendertagen ab Einziehungsauftrag ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner Bank zu veranlassen.

## Trainingslehre aus der Geschichte!?



Milon von Kroton war ein schwächerer Jüngling der 500 v. Chr. in Süditalien gelebt hat, er wurde immer gehänselt und von den Nachbarskindern ständig verprügelt. Eines Tages hatte er dieses Leben satt und er fasste den Entschluss, stärker zu werden. Er nahm ein frisch geborenes Kalb auf den Arm. Es war gar nicht so schwer und er trug es einige Male um den elterlichen Hof - nur nicht über-treiben – „Das war`s für heute“, sagte er sich.

Doch er hält an seinem Pro-gramm fest. Mit der Zeit wächst das Kalb, aber auch die Kraft des jungen Milon. Die Legende besagt, dass er nach einem Jahr dieser natürlichen Leistungs-steigerung ein Rind ums Haus getragen hat. Er ist stolz, die Nachbarskinder achten ihn.

**Sie werden sich nun fragen: „Was hat das mit moderner Trainingslehre zu tun?“**

**Eigentlich sehr viel:**

**Motivation, Träume und klar ge-setzte Ziele, klein beginnen und kontinuierlich steigern.**

Training soll aber nicht ein ein-töniges Wiederholen von immer gleichen Übungen sein. Ein gu-tes Training fordert und fördert alle unsere Sinne!

Was ist nun aus Milon von Kro-ton geworden?

Er wurde Ringkämpfer, der die Olympischen Spiele gewann, er war Sänger, Buchautor, Dichter und Schwiegersohn des be-rühmten Pythagoras!

Wir von der Union Kirchdorf laden Sie ein, nach einer hof-fentlich erholsamen Urlaubszeit den Herbst aktiv zu beginnen. Wählen Sie aus unserem Ange-bot, fassen Sie den Entschluss kontinuierlich etwas für Ihre Gesundheit zu tun, bewegen Sie sich mit uns! Gemeinsam geht es leichter!

Ein schönes, erfolgreiches Turn-jahr wünscht allen Mitgliedern, Freunden, Sponsoren und be-sonders auch unseren Trainerin-nen und Trainern

Franz Tretter  
Obfraustellverteter



## Informieren Sie sich im Beratungszentrum Kirchdorf!

Sengsschmiedstraße 4, 4560 Kirchdorf – Tel: 07582/20310,

E-Mail: [awd.kirchdorf@awd.at](mailto:awd.kirchdorf@awd.at)

Infos zu AWD im Internet: [www.awd.at](http://www.awd.at)

## 250 Jahre und kein bisschen leise!



### Fünf 50er in der Montagsrunde – ein Grund zum Feiern!

Aus der Union-Turngruppe „Fitness für alle“, allgemein als **Montagsrunde** bekannt, feierten in diesem Jahr fünf Sportler ihren 50. Geburtstag.

Diese Geburtstage waren der Anlass für eine würdige Feier Anfang Juli auf der Mollnerhütte.

Wer feiern wollte, musste zunächst den Aufstieg zur Mollnerhütte bewältigen und wurde dann für seinen Einsatz belohnt.

Nach der Wanderung auf die Hütte gab es nach einer deftigen

Hüttenjause einige „Reifetests“ für die Jubilare zu absolvieren, bevor sie von ihren Turnkameraden mit speziell zugeschnittenen Liedern in die zweite Lebenshälfte getragen wurden. Dass die gesamte Gruppe sich der Musik erfreut, erwies sich im stundenlangen Singen altbekannter Lieder, wodurch ein gemütlicher Hüttenabend garantiert war. **Der Vorstand gratuliert allen Jubilaren nochmals sehr herzlich!**

## UNION Sportler auch in anderen Sportarten erfolgreich



Vierzehn Teams kämpften bei der diesjährigen Stadtmeisterschaft im Faustball auf der Anlage des ÖTB-Kirchdorf um den begehrten Titel eines Stadtmeisters. Die Sportlerinnen und Sportler der Sportunion zeigten sich dabei von Ihrer Schokoladenseite. Nach teils spannenden und nervenaufreibenden Matches platzierten sich beide Mannschaften im Spitzenfeld. Die **Federleichten** der Sektion Badminton (Foto links) schafften in einem großartigen Finalspiel sogar den Turniersieg. Die **Union Oldies** (Foto rechts) konnten sich nach hartem Kampf über den ausgezeichneten 4. Rang freuen. Ein einziger Sieg fehlte den Oldies um das Finale gegen die Federleichten bestreiten zu können. Spaß und Freude standen bei diesem Turnier im Vordergrund und wir waren dabei!

# 60 Jahre Sportunion Kirchdorf



gesellschaftlichen Aktivitäten der Sportunion und weckte bei einigen Besuchern Erinnerungen an frühere Zeiten.

Der Bericht der Sportreferentin Evi Schwarz umfasste die letzten 10 Jahre. Schwerpunkte dabei waren die zahlreichen Erfolge im Meisterschaftsbetrieb der Sektionen Badminton und Volleyball sowie die engagierte Arbeit der Vorturnerinnen und Vorturner, die immer wieder dafür sorgen, dass aktuelle Trendsportarten aufgegriffen und neue Trainingselemente integriert werden.



Um die gute Zusammenarbeit mit den höheren Schulen in Kirchdorf zu dokumentieren, fand die 60-Jahr-Feier der Sportunion Kirchdorf, die gleichzeitig auch die Jahreshauptversammlung war, in der Aula des Bundesschulzentrums statt.

Zu Beginn zeigte ein Fotorückblick das breite Spektrum der sportlichen und



Die Ehrengäste, Bürgermeister Ferdinand Kaineder und Bezirkshauptmann Dr. Knut Splitz hoben in ihren Reden die Bedeutung des Vereins für das sportliche Leben in Kirchdorf und für die Lebensqualität im



Allgemeinen hervor. Etwas verspätet erreichte auch der Präsident der Sportunion OÖ.

Gerhard Hauer die Veranstaltung und bedankte sich bei der Sportunion Kirchdorf zum einen für die ausgezeichnete Arbeit in den letzten Jahrzehnten und zum anderen für die Ausrichtung des Landessportfestes im Raum Kirchdorf-Micheldorf.



Anschließend nahm er gemeinsam mit Obfrau Sissy Lattner die Ehrung verdienter Vereinsfunktionäre vor.



Das Ehrenzeichen in Silber erhielt Ing. Franz Mayr, das Ehrenzeichen in Bronze Christa Kaineder.



Das Verdienstzeichen in Gold gab es für Ernestine Stögmüller und Franz Tretter.

Für schwungvolle Unterhaltung zwischendurch sorgten die Union-Mädchen und -Frauen mit ihren Tanzeinlagen. Mit dabei waren die Stepp-dich-fit-Gruppe

mit Brigitte Kaiser und Nicole Winter, die Street-Dance-Mädchen mit Sabrina Grillmayr und die Steppaerobic-Gruppe mit Margot Bayer und Andrea Jaksch.

Bei einem kleinen Imbiss und mit passenden Getränken fand dieser gelungene Abend einen gemütlichen Ausklang.

Übrigens:

Bei der JHV wurde der Vorstand in all seinen Funktionen wieder gewählt.

Obfrau: Sissy Lattner

Obfraustellvertreter:

Franz Tretter

Schriftführerin: Elfriede Radner

Finanzreferentin:

Mag. Inge Zamecek

Sportreferentin: Eva Schwarz

Kulturreferentin:

Maria Graßecker

Rechnungsprüfer:

Dir. Walter Karlhuber

Ing. Franz Mayr

Sektionsleiter:

Badminton: Andreas Peter

Basketball: Andreas Bloderer

Volleyball:

Mag. Wolfgang Graßecker



**IHRE GESUNDHEIT** LIEGT UNS AM 

**GUTSCHEIN**  
für eine  
**POLAR-Uhr**  
(freie Auswahl)

**-15%**



**SPORT RANKL**  
KIRCHDORF • 07582/61494

GUTSCHEIN GÜLTIG BIS 31. 12. 2006

## 3 Tage Sport und Show im Kremstal beim Landessportfest 2006

Ausgezeichnete sportliche Leistungen, wunderbares Sommerwetter und ein tolles Rahmenprogramm als Höhepunkt des Sportunion – Jahres. Von Freitag, 23. bis Sonntag, 25. Juni feierte die Sportunion Oberösterreich mit dem Landessportfest in Kirchdorf und Micheldorf den Abschluss des Jubiläumsjahres „60 Jahre Sportunion Oberösterreich“.



Mit einem Fototermin mit der Karateweltmeisterin Mag. Ursula Inzinger, dem größten Leichtathletik Nachwuchstalent Oberösterreichs Michael Mölschl, Sportunion Präsident Gerhard Hauer und Organisationschef Mag. Wolfgang Graßecker wurde der Countdown für das Landessportfest am 23. Mai in Kirchdorf gestartet.

Einen Monat später am Freitag, den 23. Juni war es dann so weit. Mit einem Konzert der Landesmusikschule und der Stadtkapelle Kirchdorf eröffnete die Sportunion Oberösterreich ihr LANDESSPORTFEST 2006.

Diese alle vier Jahre ausgetragene Großveranstaltung

führte 1600 Sportlerinnen und Sportler und ebenso viele Zuschauer ins Kremstal.



Bereits der erste sportliche Bewerb, das 1. Oberbank KING of Eliminator Mountainbikeren in den engen Gassen des Stadtzentrums, entpuppte sich als Publikumsmagnet. Die 12 Starter mit den Spitzenfahrern Roman Rametsteiner und Peter Cirkel boten den zahlreichen Zuschauern eine großartige Show. Überraschender Sieger wurde der junge für Mazda Eder Walding startende Florian Krenmaier.



Viele Besucher fanden sich anschließend auf dem Simon-Redtenbacher-Platz ein, um



den Eröffnungsabend auf der Radio-Oberösterreich-Bühne mit Showeinlagen der Gravity Fighters und den Cheerleadern der Basket Swans aus Gmunden mitzuverfolgen.



Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer dankte den Verantwortlichen der Sportunion Kirchdorf und eröffnete dieses Sportfest. Mystic Alpin sorgten mit ihrer Show für die nötige Stimmung.



Bei teils tropischen Temperaturen, so wurde in der Stadthalle eine Temperatur von 36°C und eine Luftfeuchtigkeit von teilweise 70% gemessen, stand der Samstag ganz im Zeichen der Sportler.



Ab 18:00 Uhr versammelten sich



die SportlerInnen und Zuseher im Freizeitpark Micheldorf, um einen weiteren Höhepunkt mitzuerleben. Mit einer kurzen musikalischen Einlage der Markt-musikkapelle Micheldorf und einer Modellflugdemonstration im Stadion wurden die Zuseher auf den Höhepunkt vorbereitet.



Pünktlich um 19:15 Uhr sprangen 18 Fallschirmspringer in 4000m Höhe aus dem Flugzeug, um einige Minuten später sicher im Stadion zu landen.



Mit von der Partie waren drei Tandemspringer mit Olympiasieger Christian Hoffmann, Olympiateilnehmer Martin Stockinger und dem Leichtathleten



Michael Mölschl. Showeinlagen der Flying Eddis, Tanzeinlagen der Profitänzer Andexlinger und beste Unterhaltung mit der Meissnitzer Band rundeten diesen Abend im Freizeitpark Micheldorf ab.



Der Sonntag gehörte noch einmal den Sportlern. Am späten Nachmittag (18:00 Uhr) war der letzte Bewerb beendet und die Veranstalter konnten die SPORT-



UNION-Fahnen einziehen. Drei Tage Sport und Show gingen in einer freundschaftlichen Atmosphäre ohne nennenswerte Verletzungen zu Ende.



Ein herzliches DANKESCHÖN allen Union Mitgliedern, die dieses Fest unterstützten.  
W. Graßecker

## Sportunion Kirchdorf und KremstalVolley ?

Wie passen diese beiden Vereine zusammen?

Immer häufiger finden sich in den aktuellen Tageszeitungen Berichte über Erfolge der KremstalVolleys, ebenso auf der HOMEPAGE der Sportunion Kirchdorf. Dieser Artikel soll einen kleinen Einblick in die Verbindung der beiden Vereine liefern.

Volleyball spielt man bei der Sportunion Kirchdorf seit 1979. Zuerst waren es die Damen, die ihr Können in der OÖ Volleyballliga unter Beweis stellten, dann die Mixed Mannschaft und die Juniorinnen. Auf Grund von Schwierigkeiten mit den nötigen Trainingsstunden (kein Platz in den Turnsälen) verlagerten wir die sportlichen Ambitionen auf den Bereich der Hobbyspieler. Dies führte dazu, dass unsere besten Herrenspieler zur Union Schlierbach und zum TUS Kremsmünster abwanderten, um weiterhin an einer Meisterschaft teilnehmen zu können.

Um noch bessere Erfolge zu erzielen, bildete man eine Spielgemeinschaft Kremsmünster und Union Neuhofen. Bei genauer Beobachtung der Volleyballszene stellte sich heraus, dass eigentlich jeder Verein einige sehr starke und technisch ausgezeichnete Spieler hatte, für eine ganze Mannschaft aber zu wenig Interessierte vor Ort anzutreffen waren.

Mit Alexander Wojakow als Nachwuchstrainer in Kirchdorf wurde dann die Idee geboren, die besten Volleyballer des

Kremstals in einem Verein zu sammeln. Dies war die Geburtsstunde der KremstalVolleys.

Die Sportunion Kirchdorf entwickelte sich dabei als die Talentschmiede. Mit dem Aufbau der Nachwuchsmannschaften in Kirchdorf stellten sich langsam auch die Erfolge ein. Großes Lob ist an dieser Stelle unserem Trainer Alexander Wojakow auszusprechen, der in vielen Stunden die jungen Spielerinnen und Spieler an die österreichische Spitze heranführt.

Diese Konzentration guter Spieler wurde in den beiden letzten Jahren noch um die Mannschaften der Union Wels und Union Enns erweitert.

Dass dieser Weg ein absolut richtiger war, lässt sich an Hand der Erfolge 2006 ganz deutlich belegen.

### Graz, Vizestaatsmeistertitel im U 21 Bewerb

In der parallel zur aon Volley-League ausgetragenen Meisterschaft spielen die U21-Teams um den wichtigsten Titel im

Nachwuchs-Volleyball. Die aus KremstalVolley, Supervolley Enns und Mc Donalds Supervolley Wels bestehende Spielgemeinschaft scheiterte im Finale knapp an den aon HotVolleys aus Wien, einem international agierenden Profiverein mit perfekt funktionierendem Nachwuchskonzept einschließlich professioneller Trainer. Mit Dimitri Wojakow, Peter Eglseer und Johannes Blaimschein standen drei Spieler der Sportunion Kirchdorf in dieser Mannschaft.

### Hopfgarten (Tirol), Vizestaatsmeister der Junioren

Unter der Leitung von Jirka Siller, Klaus Trappmair und Alex Wojakow bereitete sich ein 15-Mann Kader auf die Staatsmeisterschaften vor. Dieser Kader wurde in einer äußerst schweren Entscheidung auf letztendlich 12 Mann reduziert. Mit Stefan Feirer, Paul Schwarz und Lukas Baldinger mussten drei ambitionierte Spieler der Sportunion Kirchdorf zu Hause gelassen werden. Im Finale waren wieder die aon HotVolleys aus Wien die Gegner.



Eine Fünfsatz-Niederlage bescherte uns den zweiten Vizestaatsmeistertitel in diesem Jahr. Wesentlichen Anteil an diesem großartigen Erfolg hatten Johannes Blaimschein, Peter Eglseer, Dimitri Wojakow und Johannes Kroner, Volleyballer der Sportunion Kirchdorf.



### Villach, Vizestaatsmeister U 15 Bewerb

Wie könnte es anders sein. Auch hier wartete mit den HotVoleys – wie auch in den anderen Nachwuchsbewerben – ein starker Gegner auf uns. Mit dem guten Gefühl, Silber bereits sicher in der Tasche zu haben, konnten wir in diesem Finale nur noch gewinnen, auch wenn es dieses Mal nur die Erfahrung war. Der Sieg für die Wiener fiel eindeutig aus, doch der Lernerfolg für unsere jungen Nachwuchsspieler ist ebenso hoch anzusiedeln. Peter Eglseer wurde Topscorer der Scorerwertung. Eine lange und äußerst erfolgreiche Hallensaison wurde mit diesem sensationellen Vizestaatsmeistertitel abgeschlossen.

Im Kader standen:

Peter Eglseer, Valentin Geiseder, Michael Latschbacher, Jakob Lenz, Mathias Reischauer, Martin Sperrer und Nikola Stefanovic.

### Velden am Wörthersee, U 18 Beachstaatsmeistertitel für Peter Eglseer und Dimitri Wojakow

Für Dimitri Wojakow (2004 mit Florian Mairhofer) und Peter Eglseer, (2005 mit Daniel Aichinger) nach dem U 16 Staatsmeistertitel ein weiterer, ganz großer Erfolg in ihrer jungen

Beach-Karriere! Das große Ziel war heuer, in das Finale des U 18 Bewerb zu kommen. Am Tag vor dem U 18 Bewerb wurden die beiden als 2. Team für die U 18 Euro-

peameisterschaft (vom 27.07 bis 30.7. in Bratislava) nominiert und hatten damit einen zusätz-



lichen Motivationsschub. Dimitri wurde in den Beachnationalteam-Kernkader übernommen.



Und dann wäre da noch das **Volleyballspektakel**. 2005 zum ersten Mal ausgetragen, entwickelte sich diese Veranstaltung zu einem Highlight des Sports in Kirchdorf. Mit dem Herren-Nationalteam und einem Topteam aus der höchsten Spielklasse Österreichs wurde in der zweimal restlos ausverkauften Stadthalle Volleyball-Sport vom Feinsten geboten. Auch 2007 wird es dieses Ereignis wieder geben. Nutzen Sie die Gelegenheit und kommen Sie in der Stadthalle vorbei. Der genaue Termin wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.



## Seilsprünge für Könnner

### Kombinieren

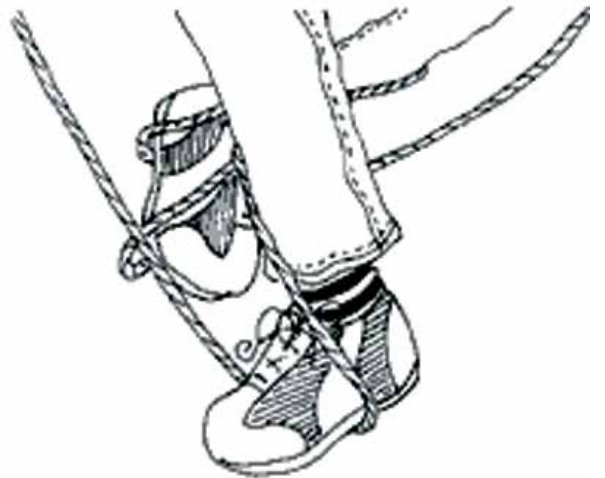
Besonders gekonnt sieht das Seilspringen aus, wenn du die Sprünge, die du gut beherrschst, nacheinander springst.

### Clowntanz

Halte das Seil so, dass sich deine rechte Hand über dem Kopf und deine linke Hand seitlich links am Körper befindet. Dann kannst du dein linkes Bein seitlich hoch strecken und durch das Seil schwingen. Nun schwinde das Seil auf die andere Seite und führe deine linke Hand vor dem Körper nach rechts. Strecke das rechte Bein seitlich hoch und führe mit dem Seil die Schwingbewegung zu Ende. Das hört sich ein bisschen kompliziert an, ist aber ganz einfach, wenn du die ganze Bewegung erst einmal sehr sehr langsam durchführst.

### Can-Can

Springe zuerst einen Grundsprung. Beim zweiten hebe das Knie des rechten Beines, beim dritten strecke das rechte Bein gerade nach vorn. Dann wiederhole das Ganze mit dem linken Bein.



### Einhandsprung

Nimm beide Griffe des Seiles in eine Hand. Nun ist dein Seil nur noch halb so lang. Lasse das Seil knapp über dem Boden kreisen und springe bei jeder Drehung darüber.

### Hubschrauber

Nimm beide Griffe des Seiles in eine Hand. Lasse das Seil über deinem Kopf kreisen - wie ein Hubschrauber. Während das Seil kreist, setze dich hin, lege dich hin, drehe dich auf den Bauch, drehe dich wieder zurück, setze dich wieder hin und stehe wieder auf.

### Panthersprung

Das gibt Kondition: Nimm das Seil vierfach zwischen die Hände und springe - geduckt wie ein Panther - vorwärts darüber und wieder zurück.

## IHRE MEINUNG



### Ehren-Amt?

„Willst Du froh und glücklich leben, lass kein Ehrenamt Dir geben!  
Willst Du nicht zu früh ins Grab, lehne jedes Amt gleich ab.“

So beginnt ein Gedicht, das der allen bekannte Satiriker Wilhelm Busch vor über 100 Jahren verfasst hat. Das Ehrenamt hat also nicht erst seit kurzer Zeit Imageprobleme. Das ist ein erstaunliches Phänomen, wenn man den Wert betrachtet, den ehrenamtliches Arbeiten für den einzelnen und die Gesellschaft insgesamt hat.

Wöchentlich werden von der österreichischen Bevölkerung rund 6,6 Mio. ehrenamtliche Ar-

beitsstunden erbracht. Dadurch werden Leistungen erbracht, ohne die unsere gegenwärtige Lebensqualität nur mehr einen Pfifferling wert wäre.

„Ich bin doch nicht so blöd, dass ich mich nach der Arbeit auch noch ehrenamtlich für einen Verein engagiere!“, sagen oder denken sich viele. Aber wenn wir alle so gescheit werden, dass wir diese 6,6 Mio. Stunden in der Woche nur noch gegen Bezahlung leisteten...?

Der Amerikaner Robert D. Putnam hat in Langzeitstudien nachgewiesen, dass der Erfolg von Regionen auf die Entwicklung ihres Sozialkapitals zurückzuführen ist. Der ehrenamtlichen Zusammenarbeit der Bevölkerung in einer Region kommt also entscheidende Bedeutung zu. Sie beeinflusst unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden in höchstem Maße.

Die Herausforderung besteht gegenwärtig darin, dem Rückgang des ehrenamtlichen Engagements entgegen zu steuern.

Ein möglicher Ansatz besteht in positiver Imagebildung (siehe etwa die Initiativen zum Thema „Ehrenamt“ des Vorarlberger Zukunftsbüros unter [www.vorarlberg.gv.at/zukunftsbuero](http://www.vorarlberg.gv.at/zukunftsbuero)). Aber auch die Vereine sind angehalten, ihre (Führungs-)Strukturen flexibler und teamorientierter zu gestalten. Anregungen dazu erhalten Sie z. B. bei der h.c.-Regionalakademie ([www.h-c.or.at](http://www.h-c.or.at)).

„Anerkennung ist eine Pflanze, die meist nur auf Gräbern wächst.“

Ehrenamtliches Engagement wird oft schon als Selbstverständlichkeit betrachtet. Aber Selbstverständliches verliert an Wert. Aufrichtige Worte des Dankes, des Lobes, der Anerkennung und des Respekts brauchen wir nicht erst bei unseren Grabreden. Sie sind die beste Bezahlung für ehrenamtliche Leistung – und je öfter man sie ausgibt, desto stärker vermehren sie sich!

DI Peter Jungmeier  
SPES-Akademie Schlierbach

## HOMEPAGE

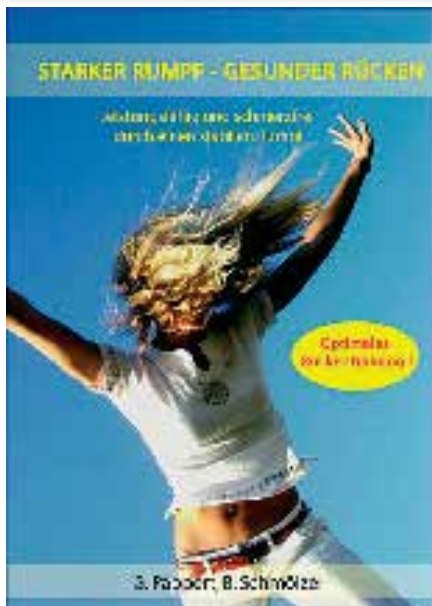
<http://kirchdorf.sportunion.at>

Nutzen Sie die Angebote auf unserer HOMEPAGE. Sie finden uns unter [kirchdorf.sportunion.at](http://kirchdorf.sportunion.at).

Berichte, Termine, Sport- und Kursangebote und vieles mehr wird auf der Homepage angeboten.

Bei den Kursangeboten der Sportunion Bundes- und Landesleitung ist für jeden etwas zu finden. Von den Fortbildungskursen für VorturnerInnen über Aktivwochen für alle Altersgruppen im \*\*\*\*Ambiente, bis zu Trekkingtouren in Nepal (Gokyo Kang, 5360m) und in Ostafrika (Kilimandscharo, 5895m).

## BUCHTIPPS



### STARKER RUMPF - GESUNDER RÜCKEN

Ganzheitliches Rückentraining

Der Rumpf ist das Zentrum bzw. der Kern unserer gesamten Bewegungsabläufe. Über einen ganzheitlichen Ansatz haben die beiden Autoren Dr. Günther Pappert, Dozent der Sportuniversität Salzburg, und Sportwissenschaftler Mag. Bernd Schmolzer ein Kräftigungsprogramm entwickelt, bei dem die tief liegende wirbelsäulestabilisierende Muskulatur ebenso trainiert wird, wie die

großen oberflächlich liegenden Bewegungsmuskeln. Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Für alle, denen ihr Bewegungsapparat am Herzen liegt. Das Buch wendet sich an Personen mit Problemen, welche dieselben reduzieren wollen, an Menschen, die präventiv etwas machen und an Trainer, die neue Ideen brauchen. In anschaulichen Bildern und Erklärungen werden die Übungen dargestellt.

ISBN-10: 3-9501657-1-1  
zum Preis von € 12,90

## KURSANGEBOTE

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

### TAI CHI QI GONG

Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See  
29. September - 1. Oktober 2006

Dieser Wochenendworkshop führt dich in die fernöstlichen Heil- und Entspannungsmethoden Tai Chi und Qi Gong ein. Wir zeigen dir einfache Übungen, die Wohlbefinden auf Körper, Geist und Seele bewirken. Mentale Entspannung, körperliches Wohlbefinden, seelische Ausgeglichenheit sind die Hauptthemen dieses Wochenendes.

€ 168,00 für SPORTUNION-Mitglieder, Kursgebühr, Nächtigung, Vollpension.

### GOLF EINSTEIGERWOCHE CLUB SPORTUNION

Niederöblarn/Stmk.,  
1. - 7. Oktober 2006

Das TOP-Angebot für alle, die schon immer einmal die Faszination des GOLF-Spiels kennenlernen wollten.

Täglich 2 x Training mit Pro, dazu ausreichend freie Übungszeit auf der Driving Range, am Pitching- und Putting-green; Schläger werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Freizeitprogramm: Tennis, Mountainbiking, Badminton, Volleyball, Indoor-Klettern, Inline-Hockey, Fitnessstudio, Sauna, Dampfbad, Sanarium, u.v.m.

€ 519,00 für SPORTUNION-Mitglieder; Halbpension, 10 Einheiten à 60 min. mit Pro in Kleingruppen, Driving Range Gebühr, Leihhausrüstung für die ganze Woche, Transfer zum/vom Golfplatz.

### SCHILANGLAUFEN UND FITNESS TANKEN IN DER RAMSAU

\*\*\*\*Hotel Almfrieden,  
8972 Ramsau/Dachstein,  
15. - 17. Dezember 2006

Für jedermann(frau), vom Kind bis zum Senior, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen (Einteilung in zwei Gruppen).

Kennenlernen oder Verbessern der freien und klassischen Technik, Fitness für den Winter tanzen, mit einer Ausdauersportart zu mehr Wohlfühl finden und jede Menge Kalorien verbrauchen, und viele weitere Vorzüge kennenlernen.

€ 209,00 für Erwachsene, Preis für Kinder und Jugendliche auf Anfrage. Kursgebühr, Nächtigung, Vollpension, Leihhausrüstung (wenn benötigt).

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)

## Sportunion Sparkasse Kirchdorf - AKTUELL

### ACHTUNG !      ÄNDERUNG DER TURNZEITEN UND TURNHALLEN !

Auf Grund des Umbaus des Hallenbades in Kirchdorf ist der Turnsaal der HS2 nur eingeschränkt benutzbar (Keine Duscmöglichkeiten). Wir hoffen, dass wir für alle Gruppen eine akzeptable Lösung finden konnten.

Street Dance und Dance:

**Donnerstag, 18:30 – 20:00, HS2**

Union Boys 1. – 3. VS:

**Montag, 17:00 – 18:15, HS1**

Bauch – Beine – Po:

**Donnerstag, 19:00 – 20:00, Bundesschulzentrum Halle 4**

Steppaerobic:

**Donnerstag, 20:15 – 21:15, Bundesschulzentrum Halle 4**

Der Turnbetrieb beginnt am Montag, den 18. September 2006!



**A-4560 Kirchdorf/Krems  
am Anger 4**

**Telefon: 07582/62591  
Fax: 07582/62591-23**

**E-mail: [office@ploner.at](mailto:office@ploner.at)  
Internet: [www.ploner.at](http://www.ploner.at)**

**Karosseriebau | Lacktechnik | Grossflächendruck | Beschriftung | Michelangelo/Digital-airbrush**

## Montag

### Nordic Walking

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

### Union Boys 1.-3.VS

Evi Schwarz, Valentin Walch  
Montag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS1

### Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

Heidi Lungenschmid  
Montag, 18:30 – 19:30 Uhr, HS 1

### Nordic Walking

Dr. Martin Binder, Maria Gutenbrunner  
Montag, 19:00 – 20:30 Uhr, Vereinsheim

### Fitness für alle

Andrea Haider, Christine Einzinger  
Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 1



SPORT  
UNION

## Dienstag

### Mutter/Vater-Kind – Turnen

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1  
Katrin Limberger

### Stapp dich fit

Nicole Winter, Brigitte Kaiser  
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr, HS 1

## Mittwoch

### Prellballtraining Damen

Inge Grösser  
Mittwoch, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 2

## Donnerstag

### Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Elisabeth Lindinger, Julia Kerbl  
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

### Mädchenturnen 6 – 10 Jahre

Bianca Hüttenbrenner  
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

### Dance

Tanzchoreographien ab 15 Jahren  
Sabrina Grillmayer

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr, HS2

### Fit im besten Alter

Erni Stögmüller  
Donnerstag, 18:45 – 20:15 Uhr, HS 1

### Bauch – Beine – Po

Andrea Jaksch  
Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr, BSZ 4

### Steppaerobic

Andrea Jaksch  
Donnerstag, 20:15 – 21:15 Uhr, BSZ 4

### Herrengymnastik

Walter Luvy  
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