

# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 8  
Ausgabe 1/2007

Bitte beachten Sie die neuen Zahlungsmodalitäten  
für den Mitgliedsbeitrag auf Seite 3



WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Die Seite der OBFRAU



### Sportliche Erfolge

Die Schi WM ist zu Ende und unsere Athleten konnten sie doch noch zur Zufriedenheit der Österreicher beenden. Die Erwartungen der Sportbegeisterten können nicht immer befriedigt werden. Sportliche Leistungen sind nicht nur von körperlicher Fitness und sportlichem Training abhängig. Der Kopf spielt mit - und leider oft einen Streich.

Das Jahr 2006 hat der Sportunion Oberösterreich schöne Erfolge gebracht. Aus den 625 Union Vereinen des Bundeslandes wurden 74 Staatsmeistertitel erzielt. Günther Weidinger brachte es auf 5 Staatsmeistertitel in verschiedenen Disziplinen: 10 km Straßenlauf, 3000m Hindernislauf, 3000 m Halle, 2mal Crosslauf.

Im Schüler-, Jugend- und Juniorenbereich konnten die Sportler der oberösterreichischen Unionvereine Rekorderfolge verbuchen: 154 Staatsmeistertitel wurden errungen, davon konnte die Schwimmerin Nicole Gross 11 dieser Titel in verschiedenen Disziplinen erreichen, der Ruderer Markus Swoboda fuhr 14 Staatsmeistertitel ein.

**Auch die Sportunion Kirchdorf konnte zwei Mitglieder ehren: Dimitri Wojakow und Peter Eglseer wurden Staatsmeister im Beach-Volleyball U 18.**

625 Vereine mit 230.000 Mitgliedern sind im Dachverband der Sportunion OÖ organisiert.

Die Vereine bieten ihren Mitgliedern Möglichkeiten zum gesundheitsorientierten Training und zum Fitnesstraining. Vielen ist das zu wenig und sie streben nach sportlichen Erfolgen. Der bekannte Eishockeyverein „Black Wings“ und die Basketballer „Swans Gmunden“ sind Vereine der Sportunion OÖ.

Die Landesleitung der Sportunion mit ihrem Sitz im Landeszentrum in Linz unterstützt sowohl den Breitensport als auch den Leistungs- und Spitzensport:

Für Übungsleiter werden innovative Fortbildungsveranstaltungen organisiert, damit sie die neuen Erkenntnisse der Sportmedizin und neue Trends in ihre Trainingsstunden einbringen können.

Jährlich werden mehrere Projekte auf die Beine gestellt oder koordiniert, so wie derzeit das Projekt für Kinder – UGOTCHI.

Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene werden Urlaubswochen im Winter und Sommer veranstaltet, die wir unseren Mitgliedern in den FIT MIT Zeitungen anbieten. Auch in finanziellen Belangen steht die Union Landesorganisation, wann immer möglich, unterstützend zur Seite.

Die Organisation von Sportfesten, Meisterschaften wird von der Landesleitung unterstützt oder durchgeführt.

Der Dachverband der Sportunion ermöglicht durch die Bindeglieder zwischen Verein - Bezirksleitung - Landesleitung bis hin zur Bundesleitung eine Kommunikationsmöglichkeit, die den Vereinen eine geborgene Atmosphäre vermittelt.

Sissy Lattner  
Obfrau

**Mitgliedsbeiträge  
Neue Zahlungsmodalitäten  
Seite 3**

**Neue Übungsleiter  
Seite 5**

**Volleyballspektakel 2007  
Seite 6**

**Leserbrief  
Seite 7**

**Landesmeisterschaften  
Badminton - Nachwuchs  
Seite 8 + 9**

**Basket - Insiders  
Seite 10 + 11**

**Die Seiten für unsere  
jüngsten Sportler  
Seite 12 + 13**

**Buchtipps + Kursangebote  
Seite 14**

**Sportunion Aktuell  
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 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](mailto: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.

## Präsidentin Liese Prokop überraschend gestorben



Unsere Präsidentin Liese Prokop ist in der Silvesternacht völlig überraschend gestorben. Die 65-jährige Liese Prokop hat einen Riss in der Herz-Aorta erlitten und ist auf dem Weg ins Krankenhaus St. Pölten in einem Notarztwagen verstorben.

Seit 1999 war Liese Prokop Präsidentin der SPORTUNION Österreich.

Darüber hinaus war sie Vizepräsidentin des Österreichischen Olympischen Comitees (ÖOC) und der Bundessportorganisation (BSO).

Die ehemalige Weltklasseleichtathletin war eine der tiefsten Kennerinnen des österreichischen Sports. Ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihr Einsatz als Sportlerin, als Funktionärin, als Sportlandesrätin und zuletzt als Präsidentin der SPORTUNION Österreich und Spitzenvertreterin des österreichischen Sports waren gerade in den vergangenen zwei Jahren mitverantwortlich, dass die Rahmenbedingungen und vor allem die Finanzierung des österreichischen Sports eine nachhaltige Verbesserung erhalten haben.

Ich hatte als Bezirksmann und Vizepräsident der Sportunion OÖ. das Vergnügen, Liese Prokop öfters zu treffen und näher kennen zu lernen.

Liese Prokop war Vorbild in vielerlei Hinsicht: einerseits als Sportlerin, der kein Ziel zu hoch und kein Weg zu weit war, andererseits als Mensch, der immer ein offenes Ohr auch für das kleinste Problem hatte und allen mit Rat und Tat zur Seite stand.

Besonders geschätzt habe ich ihre ruhige und besonnene Argumentation, ihre Bereitschaft zuzuhören, ihre Ehrlichkeit, auch wenn es manchmal ein klares NEIN war, und ihre Herzlichkeit. Manche Nächte wurden bei diesen Gesprächen viel zu kurz.

Mit Liese Prokop verliert die SPORTUNION Österreich und auch dergesamte österreichische Sport nicht nur eine kompetente, konsensbereite aber beharrliche Funktionärin, sondern auch einen lebenswerten Menschen und eine herzliche Freundin.

Mag. Wolfgang Graßecker  
Vizepräsident Sportunion OÖ.



## VIER neue Übungsleiter stellen sich vor!

Wie heißt es so schön: „Wenn man denkt es geht nicht mehr, so kommt von irgendwo ein Lichtlein her!“ Auf dieser Seite präsentieren wir unsere neuen Vorturnerinnen und einen Vorturner, die unseren Verein wieder unterstützen.

### **Bianca Hüttenbrenner**

arbeitet als Hort- und Kindergartenpädagogin in Micheldorf. Sie ist ausgebildete Übungsleiterin für Kinder- und Jugendturnen und hat im Herbst 2006 die Gruppe der Mädchen übernommen.



Hobbys:  
Snowboarden, Tischtennis, Mountainbiken, Energie tanken in der Natur.

Bianca möchte in erster Linie, dass die Kinder Spaß an der Bewegung haben, sie möchte jedoch auch die Kinder in ihrer Geschicklichkeit fordern und fördern.

### **Magdalena Mitterhuber**

ist gerade in Ausbildung zur Krankenschwester in Kirchdorf. Magdalena ist schon sehr lange Union-Mitglied. Früher besuchte sie selbst das Mädchenturnen

des Vereins und nun leitet sie gemeinsam mit Bianca Hüttenbrenner und Maria Tretter das Mädchenturnen.



Hobbys:  
Musik hören, Turnen, Spazieren gehen, Rad fahren, Lesen.

Magdalena will den Kindern Spaß beim Turnen vermitteln und ihnen einen interessanten, abwechslungsreichen Donnerstagsabend bereiten.

### **Maria Tretter**

Maria Tretter ist Volksschullehrerin, unterrichtet in Asten eine dritte Klasse und studiert Bildungswissenschaften. Schon als kleines Kind hat sie eifrig in der Union mitgeturnt. Lange Zeit war sie eine Stütze der Badmintonmannschaft und hat



auch beim Kindertraining ausgeholfen. Nach sieben Jahren in Wien ist sie nach Kirchdorf zurückgekehrt und hat sich sofort wieder in die Unionfamilie eingeklinkt. Es macht ihr wieder großen Spaß, mit den Mädchen zu arbeiten.

### **Ing. Andreas Löschenkohl**

arbeitet als Konstrukteur in der Firma IFW-MOULD TEC in Micheldorf.

Schon als Kind nutzte Andi jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Als er dann später von seinen Neffen immer wieder überredet wurde mit ihnen auf den Sportplatz zu fahren, merkte er schnell, dass ihm auch das Spielen mit Kindern viel Spaß bereitet. Deshalb musste er auch im Herbst 2006 nicht lange gefragt werden, die UNION BOYS in Kirchdorf zu übernehmen.



Andreas ist es wichtig, dass Kinder auch während der kalten Jahreszeit abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten nutzen können.

**Herzlich Willkommen in der Sportunion Kirchdorf und danke für Eure Unterstützung!**

## Volleyballspektakel 2007

Auch Kyrill konnte die großartige Stimmung beim S-Volleyballspektakel 2007 in der Kirchdorfer Stadthalle nicht dämpfen. Die Band „LBG“ sorgte für grandiose Stimmung zwischen den Punkten, in den Timeouts und in den Satzpausen.



Sowohl im U 21 Spiel, bei dem sich die SG Mannschaft Kremstal-Supervolley gegen Hypo Tirol mit 3 : 0 durchsetzte, als auch beim Hauptspiel erzeugte das österreichische Novum eine einzigartige Atmosphäre. Die gute Stimmung beflügelte auch das U 19 Team, zumindest in den ersten beiden Sätzen im Spiel gegen Sportunion Enns, die ausgeglichen verliefen, aber dennoch verloren gingen. Im letzten Satz war die Luft draußen und es wurde eine eindeutige Angelegenheit für die Oberösterreicher. Punkten konnten in gewohnter Weise die Liberos auf beiden Seiten – sowohl Phillip Kroiss als auch Teamlibero Dimitri Wajakow sorgten mit ihren Verteidigungsaktionen für spektakulären Volleyball.



Hervorragend verlief auch die Aktion „1, 2, 3 – Smash“. Unter diesem Titel stand das Vormittagsprogramm, mit dem sich die Partnerschule - das BRG/BORG Kirchdorf - am oberösterreichweiten Wettbewerbsprojekt „Schule bewegt – SchülerInnen tanzen aus den Reihen“, beteiligte.



Nach einer kurzen Einstimmung durch unsere Volleyball-Spieler wurde der Rhythmus des Volleyballangriffsschlages „1, 2, 3 – Smash“ rhythmisch erfasst und dann musikalisch-rhythmisch zusammen mit den LBG's aufbereitet. In einem Stationenbetrieb wurde dieser Rhythmus in den Bewegungsabläufen beim Volleyball, Basketball sowie Hochsprung umgesetzt. Jeder Teilnehmer konnte dabei selbst den Rhythmus des Sportes erleben und die erstaunlichen Parallelen in den einzelnen Sportbewegungen erfahren. Dass sich der Rhythmus des Sportes aber auch in der Wirtschaft wiederfindet, wurde am Stand der Sparkasse Kirchdorf dokumentiert.

Als kleiner Tribut an Kyrill muss die Zuseherkulisse gesehen werden, die nicht ganz das Ausmaß der Vorjahre erreichen konnte. In den letzten Jahren wurde immer vor ausverkaufter Halle gespielt, dieses Mal blieben einige Restplätze frei. Der Orkan sorgte auch im Kremstal und Umgebung für stromlose Stunden

und Herzklopfen bei den Veranstaltern. Viele Helfer waren im Einsatz und mussten daher der Veranstaltung fern bleiben.

Herzlichen Dank allen, die dieses Event ermöglichten!



## 49 Plus und lebenslanges Lernen



Durch Zufall habe ich den fünften „Deutschen Altenbericht“ gelesen und davon möchte ich einen Satz herausnehmen:

“ ..., dass die Probleme einer langlebigen Gesellschaft nur durch die verstärkte Mitverantwortung der Älteren zu bewältigen sind.“

Diese Erkenntnisse sind genauso auf Österreich umzumünzen und werden auch bei uns ein ganzes Paket an Bildungs- und Lernangeboten notwendig machen. Das Lernen muss mit konkretem Inhalt gefüllt werden und soll der persönlichen Anwendung und der eigenen Lebenssituation dienen.

In der Fachwelt ist unbestritten, dass der Faktor Gesundheit zir-

ka 30% von genetischen Ursachen, 30% vom sozialen und beruflichen Umfeld und etwa 30% vom Lebensstil bestimmt, der Rest durch die Medizin sichergestellt wird.

Diese harten Fakten beweisen, dass jeder Mensch einen gewaltigen Beitrag zu seiner eigenen Gesundheit leisten kann. Dies hat auch dazu geführt, dass die aktive Gesundheitsvorsorge einen völlig anderen Stellenwert hat als noch vor 10 und 20 Jahren.

Welche Faktoren verschlechtern oder verbessern nun unsere Gesundheit:

- ☞ Ernährung
- ☞ Bewegung
- ☞ Stress
- ☞ Nikotinkonsum
- ☞ Alkohol

Einen großen Stellenwert für unseren Gesundheitszustand hat die Bewegung - und hier sind wir wieder bei der Sportunion.

Große Studien belegen, dass körperliche Aktivität von 30 Minuten, dreimal pro Woche, die Lebenserwartung sowie die Le-

bensqualität deutlich steigern. Die Wissenschaft kann glaubhaft belegen, dass es nie zu spät ist, mit der körperlichen Aktivität zu beginnen und dadurch zur Festigung der Gesundheit und Leistungssteigerung beizutragen. Wenn Zeitungen in großen Lettern schreiben „ Adipositas und Diabetes - die Seuchen unserer Zeit“, so sind Sie mit Bewegung und Aktivität am richtigen Weg, dem zu entgehen.

Viele Menschen ab einem Alter von 40 Jahren leben nahezu bewegungsabstinent. Jede zweite Frau und jeder dritte Mann ist nicht mehr in der Lage drei Stockwerke zu ersteigen, ohne dabei völlig aus der Puste zu geraten.

Bitte laden Sie Ihre Freunde und Freundinnen ein, aktivieren Sie Ihre Bekannten. Schnuppern Sie bei uns Bewegung, bewegen Sie sich mit Gleichgesinnten, gemeinsam geht es leichter!

Ein aktives Frühlingserwachen wünscht Ihnen

Franz Tretter  
Obfraustellvertreter

## Nachwuchs-Staatsmeisterehrung in Linz

Im Beisein der Obfrau Sissy Lattner erhielten unsere beiden Staatsmeister Dimitri Wojakow und Peter Egelseer bei der Nachwuchssportlerehrung 2006 in der Raiffeisen Landesbank ein Anerkennungsge-  
schenk für Ihre großartige Leistung.

Gemeinsam mit 154 weiteren Staatsmeistern aus den Reihen der Sportunion Oberösterreich konnten sie diese Ehrung und das anschließende Büfett genießen.

Auch von unserer Seite noch einmal herzlichen Glückwunsch!



# Badminton Nachwuchslandesmeisterschaften 2007

## Beim Federball!

7400 m, also 7,4 km in einem Match? Beim Tennis, oder?

Bei weitem nicht. Federball, oder wie meine Kollegen lieber hören **BADMINTON** (ohne G, also nicht Badminton...) bringt in ernst geführten Matches solche Distanzen zusammen.

Zugegeben, diese Zahl stammt aus einem Match von der Weltmeisterschaft vor einigen Jahren. Damals wurde ein Vergleich aufgestellt zwischen Tennis bei den All England Championchips und der im gleichen Jahr stattgefundenen Weltmeisterschaft im Badminton. Das war ein Vergleich mit Überraschungen.

Die Geschwindigkeit beim Badminton und die nötige Ausdauer sind viel höher als bei jeder anderen Racketsportart. Der statistische Vergleich dieser beiden Spiele, der von dänischen Sportjournalisten angefertigt wurde, spricht Bände:

Fazit: Die Badmintonspieler haben zwar für ihr Spiel weniger als die Hälfte an Zeit gebraucht, sind aber in dieser Zeit die doppelte Distanz gelaufen und haben fast doppelt so viele Bälle geschlagen!



Unlängst habe ich mir die Mühe gemacht und Kalorientabellen aus dem Internet herausgesucht. 540 kcal Verbrauch in

	TENNIS	BADMINTON
Dauer	3 Std. 18 min.	1 Std. 16 min.
Ball im Spiel (reine Spieldauer)	18 min.	37 min.
Matchintensität *	9%	48%
Ballwechsel	299	146
Schläge	1.004	1.972
durchgeführte Schläge pro Ballwechsel	3,4	13,5
Gelaufene Distanz	3,7	7,4

\* Prozentanteil des Balles im Spiel im Vergleich zur Dauer des Spiels.

einer Stunde beim Federball, und nicht als Leistungssport in der oben beschriebenen Weise.

Gibt es eine nettere Sportart die Mann/Frau so leicht - als Anfänger/in - lernen kann? Fast jeder von uns, ob als Kind oder mit den eigenen Kindern hat es schon mal gespielt. Ob im Urlaub am Strand, im Bad auf der Wiese oder im eigenen Garten hinterm Haus. Wenn da nur nicht der doofe Wind wäre, man wäre ja viiiel besser noch.

Nun, dagegen lässt sich ja was machen. Kommt in die Halle!!

## Und da kommen jetzt wir ins Spiel, die Sportunion Kirchdorf, Sektion Badminton.

Mittwochs und Freitags ab 20.00 Uhr wird in unserer schönen Dreifachhalle der Federball geschlagen. Ob Anfänger oder Semiprofi, bei uns ist für jeden ein passender Partner dabei.

Wer mehr will als einfach hin und wieder zu kommen um ein bisschen mit Freunden Federball zu spielen, für den haben wir unseren Hubert.



Hubert Auinger, schon lange Jahre einer der besten Kirchdorfer Badmintonspieler, hat die Geduld und das Talent, jedem Badminton zu vermitteln. Eine Trainingsstunde mit ihm, und man kann erahnen, was man

noch nicht im „Federball“ kann ..und wie groß so ein Badmintonfeld doch eigentlich ist,..und wie schnell so ein Ball doch sein kann,..na aber den nächsten erwische ich, ha!!.

Badminton MACHT Spaß. Badminton MACHT schlank! (s.o.)  
Badminton MACHT süchtig.

### Wir und die Jugend

Jährlich steigende Mitgliederzahlen, speziell in unserer Jugendgruppe zeigen mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wie schon in einem der vorigen FIT MIT berichtet, spielen wir seit ca. 3 Jahren im oberösterreichischen und auch im österreichischen Turniergehen mit und haben stets schöne Erfolge: Turniersiege, tolle Plätze bei den Österreichturnieren und etliche Landesmeistertitel beweisen uns, dass sich das Training voll auszahlt.

Letzte Saison wurden auch drei unserer Kaderkids in den Landesleistungskader des OÖBV in Vorchdorf aufgenommen und können dort mit einigen der besten Jugendlichen Österreichs mittrainieren. Worauf wir sehr stolz sind.

Aufgrund dieser positiven Entwicklung in Kirchdorf wurde es uns in dieser Saison ermöglicht, die OÖ Nachwuchs - Landesmeisterschaften als Veranstalter auszurichten. An die einhundert Spieler aus 13 Vereinen spielten Ende Januar in unserer Dreifachhalle über 160 Matches.

Für uns logistisch eine große Aufgabe, welche die Mithilfe vieler Vereinsmitglieder und El-

tern erforderte und bei denen ich mich hier noch einmal dafür herzlichst bedanken möchte.

Der Lohn für unseren Verein waren 8 Medaillen unserer Kaderkids:

#### Simon Hackl,

Bronze im Herreneinzel u11  
Bronze im Herrendoppel

#### Lukas Mizelli,

Silber im Herrendoppel U13  
Bronze im Mixed

#### Sophie Löschenbrand,

Bronze im Dameneinzel  
Silber im Damendoppel U15

#### Stefanie Peter,

Gold im Damendoppel  
Silber im Dameneinzel U15

### Herzlichen Glückwunsch unseren Champions!!

#### Unsere Hobbykids

Zwischen 15 und 30 Kinder nehmen allwöchentlich an unseren Mittwochsaktivitäten teil. Ob es unser jährlicher Schwimmtag ist, der heuer am 5. März stattfindet, eine Fahrt zu einer Meisterschaftsbegegnung in der Bundesliga, unser Abschlussausflug - eine Radtour, oder einfach nur

eine Trainingsstunde, die Begeisterung und der Eifer der Kinder sind immer voll dabei. Mindestens 1 ½ Stunden laufen, spielen, sich intensiv bewegen, lassen einem einen anstrengenden Schultag schnell vergessen und fördern die Gesundheit Ihres Kindes.



So ist für jedes Alter Bewegung und Spaß in unserer Sektion garantiert!

Auf zum Federntanz!

Andreas Peter  
Sektionsleiter



## Basket Insiders

### Frischer Wind in der Union – Basket Insiders wirbeln über das Feld!

Im September 2006 war es wieder so weit. Die neue Sportsaison hat gerade begonnen und die Werbeoffensive der Sektion Basketball sollte seine Früchte tragen – und wie!! Wir konnten einen Zuwachs verzeichnen, der jede Erwartung bei weitem übertraf. Knapp 20 Jugendliche im Alter zwischen 9 und 16 Jahren bilden das neue Jugendteam – „Basket Insiders“.



Nachdem die Anfangsphase mit sicherlich teilweise sehr trockener – es mussten ja anfangs die doch sehr zahlreichen Besonderheiten und Regeln dieses Sports erklärt werden – Materie überstanden war, wird intensiv zweimal wöchentlich an den Grundlagen gefeilt. Es wird gepasst, geworfen, gedribbelt und es werden auch schon erste grundlegende Taktiken besprochen und geübt. Regelkunde, Teamplay, sowie Kondition und Koordination sind wichtige Elemente im Basketballtraining. Ausgestattet mit 20 neuen Bällen ist die Freu-



de am Spielen noch um ein Vielfaches größer.

Neben dem sportlichen Effekt werden auch die sozialen Auswirkungen beim Teamsport spürbar:

- ☞ bin ich im Team oder alleine erfolgreich?
- ☞ kann ich mich auf meine Kollegen verlassen?
- ☞ können sie sich auch auf mich verlassen?
- ☞ wie weise ich andere auf Fehler hin?
- ☞ wie gehe ich selber mit Kritik um?
- ☞ wie arbeiten wir gemeinsam an einem Ziel?
- ☞ wie werden schwächere, kleinere Spieler erfolgreich integriert?
- ☞ und vieles mehr..

Trotz des sicherlich schweißtreibenden und intensiven Trainings steht bei den Insiders der Spaß am Ausüben der gemeinsamen Leidenschaft im Vordergrund.

Einmal im Monat können die Basket Insiders ihre Fähigkeiten bei einem Leistungstest un-

ter Beweis stellen. Hier werden alle erlernten Basics (Korbleger, Dribbling, Pass, Wurf, etc.) eine Minute lang, so oft wie möglich, wiederholt. Nach jeder Übung werden die Daten schriftlich festgehalten und am Ende der Saison mittels Computer ausgewertet. Anhand dieser Auswertung sieht jeder Spieler seine Verbesserungen und Schwachstellen während der Saison.

Selbstverständlich bleiben auch Aktivitäten außerhalb der regulären Trainingseinheiten nicht aus. Letzter Höhepunkt war im Februar der Besuch eines Meisterschaftsspiels der Basketball Bundesliga in Gmunden. Aus-





gestattet mit Freikarten und reservierten Plätzen ließen wir uns vom Zauberbasketball der Profis aus Gmunden begeistern. Nach dem Spiel durften die Insiders die **Swans** persönlich kennen lernen und konnten auch einige Autogramme ergattern. Ein wahrhaft perfekter Abend für unsere Nachwuchsbasketballer! Aber auch wir Erwachsene waren von der Herzlichkeit der Gmunder Profis angetan.

**Und warum wird so intensiv trainiert? Die Insiders wissen schon sehr bald was sie wollen. Am Ende der Saison ein Freundschaftsspiel gegen eine auswärtige Mannschaft!**

Sollte die Begeisterung und Hingabe weiterhin so groß bleiben, so ist diese Hürde sicher auch zu meistern. Und wer weiß, vielleicht gibt es ja bald eine Mannschaft, die den U16 Bewerb neu aufmischt?

Aber nicht nur bei den Jugendlichen ist die Begeisterung groß. Ab heuer gibt es auch wieder ein Basketballtraining für Erwachsene ab 18 Jahren. Hier kann jeder mitspielen der Freude am Sport hat und diesen mit Gleichgesinnten ausüben möchte. Zurzeit trainieren ca. 10 Erwachsene regelmäßig, wobei hier bereits alle Grundlagen und Techniken vorhanden sind und während des Spiels gekräftigt bzw. verfeinert werden.

**Trainingszeiten Insiders:**

Mittwoch, BSZ4 17:00 – 18:30  
Samstag, BSZ4 16:00 – 17:45

**Trainingszeiten Erwachsene:**

Mittwoch STH1 18:45 – 20:15  
Samstag BSZ4 18:00 – 20:00

Sie finden uns auch auf [www.kirchdorf.sportunion.at](http://www.kirchdorf.sportunion.at)

# Kundenzufriedenheit im Griff.

Ausgezeichnet mit dem Staatspreis 2006 für Verpackung!



hier  
zupacken

**Kirchdorfer Zement - der Erste mit kundenfreundlicher Verpackung:**

- mit belastbarem Tragegriff
- mit Easy-Open zum einfachen Aufreißen
- mit ganzjährig schützender Innenfolierung

Greifen Sie zu! In der Premium-Verpackung erhalten Sie:

- **den Universal-Zement®**  
CEM II/A-M (S-L) 42,5 N (WT 33)
- **den Spezial-Zement®**  
CEM II/A-M (S-L) 42,5 R (WT 42)

hier  
aufreißen



**Mehr auf [www.kirchdorfer-zement.at](http://www.kirchdorfer-zement.at)**



## WAS IST UGOTCHI?

**UGOTCHI ist eine österreichweite Bewegungsinitiative der SPORTUNION und des ORF, die Volksschulkinder zu mehr Bewegung animieren soll. Auf spielerische Art wird den Kindern die Wichtigkeit von Bewegung und richtiger Ernährung näher gebracht.**

Die Lebenswelt der Kinder ist heute bewegungsfeindlich. Sie üben vorwiegend sitzende Tätigkeiten aus, nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit. Gerade im Grundschulalter, in dem die Kinder zum ersten Mal mehrere Stunden hintereinander ruhig sitzen müssen, ist ein vielseitiges Bewegungsangebot in Familie, Schule und Sportverein unerlässlich, um der Gefahr des Bewegungsmangels und der drohenden Störungen der Entwicklung vorzubeugen. Bewe-

gungslernen nach den Grundsätzen der Ganzheitlichkeit und Vielfalt erhöht die Wahrscheinlichkeit der lebenslangen Bewegungsbereitschaft und Bewegungstätigkeit.

Kinder im Volksschulalter haben einen gesteigerten Drang nach Erkundung und Eroberung, Lerntrieb, Spieldrang, Handlungswiederholung, ausdauerndem Üben etc. Dieses Alter ist eine besonders günstige Lernzeit für alles, auch für die Bewegungsfähig- und -fertigkeiten.

Übergewicht in der Kindheit führt häufig zu gesundheitlichen Problemen und ist ein entscheidender Faktor in der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So leiden immer mehr Kinder an Diabetes Typ 2, der normalerweise erst im Alter auftritt. Zurückzuführen ist diese Entwicklung nicht nur auf eine

falsche Ernährung von früher Kindheit an, sondern auch auf zunehmende Bewegungsarmut bei den Kids. Um diesen Entwicklungen entgegen zu steuern und den Bewegungsdrang bei Kindern zu unterstützen wurde UGOTCHI ins Leben gerufen!

Das Maskottchen UGOTCHI fungiert als Träger für die beiden Bewegungsprojekte „Punkten mit Klasse“ und „Bewegung im Verein“. Durch verschiedene Werbemaßnahmen (ORF, Homepage, Merchandisingverkauf) wird es im ganzen Land bekannt gemacht.

### Ziel des Projektes ist:

möglichst viele Kinder zum Mitmachen zu bewegen und für Bewegung zu begeistern. Die Zielgruppe umfasst SchülerInnen der 1. bis 4. Volksschulklasse (Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren).

## Wie kann Ihr Kind an der Aktion teilnehmen?

### 1. Möglichkeit: Internet

Jeden Tag wird auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) eine neue Übung vorgestellt. Diese Übungen werden von Gregor Schlierenzauer und den UGOTCHI-Kids vorgeturnt. Hat das Kind diese Übung absolviert, kann es UGOTCHI einen Punkt geben, so wird das UGOTCHI auf der Homepage immer fitter und sportlicher!

### 2. Möglichkeit Volksschulaktion „Punkten mit Klasse“

Für Volksschulen wurde die 4-wöchige Aktion „Punkten mit Klasse“ ins Leben gerufen. Jedes Kind bekommt von der Klassenlehrerin eine Punktekarte auf der für folgende Tätigkeiten Punkte angekreuzt werden können.

- ☞ Besuch der Turnstunde in der Schule
- ☞ Teilnahme an der bewegten Pause in der Schule
- ☞ Turnen und Training im Sportverein
- ☞ Sport und Bewegung in der Freizeit mit Freunden oder Familie
- ☞ Mindestens 9 Stunden Schlaf (=frühes Schlafengehen)
- ☞ Ein Tag ohne Süßigkeiten oder zuckerhaltige Limonade
- ☞ Weniger als 1 Stunde Fernsehen oder Videospiele am Tag
- ☞ Gemüse und Obst essen

Jeden Montag werden die Punktekarten in der Schule von der Lehrerin abgesammelt und die Gesamtpunkteanzahl al-

ler Kinder ins Internet übertragen. Durch die Punkte wird das „Klassen-UGOTCHI“ gefüttert. Dadurch gestärkt tritt es seine Reise von Vorarlberg nach Wien an. Je mehr Punkte es von der Klasse „gefüttert“ bekommt, desto weiter kann es reisen.



### Die wichtige Rolle der Eltern

Den Eltern kommt bei dieser Aktion eine wichtige Rolle zu, da der Großteil der Aktivitäten, für die Punkte gesammelt werden können, in die Freizeit fallen. Daher wäre es wünschenswert, dass die Eltern die Kinder beim Eintragen der Punkte unterstützen und sie

auf die verschiedenen Möglichkeiten des Punktesammelns hinweisen.

### 3. Möglichkeit Teilnahme der Kinder an UGOTCHI Vereinseinheiten

Die Sportunion Kirchdorf beteiligt sich ebenfalls an der Aktion „Bewegung im Verein“ und bietet lustige UGOTCHI Einheiten für Volksschüler an. Diese UGOTCHI-Einheiten sind in die Turnstunden der Kinder 4-6, der Union Boys und der Mädchenturnerinnen von den Übungsleitern integriert.

Teile der Sportstunden orientieren sich dabei an einem Stickerheft, das 12 Übungen aus den Bereichen Leichtathletik, Turnen und Geschicklichkeit beinhaltet. Wird eine Übung erfolgreich absolviert bekommt das Kind einen Sticker, den es in das Heft einkleben kann. In jeder Einheit können Sticker gesammelt werden, sodass die Kinder am Ende des Semesters ein volles Stickerheft haben.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at)



## BUCHTIPPS



### AKTIV INS ALTER

Mit richtiger Bewegung jung bleiben!

Schlagen Sie Ihrem „kalendrischen Alter“ ein Schnippchen und bleiben Sie länger jung!

Wie geht das?

Mit Aktivität und Bewegung. Denn damit lassen sich Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude erhalten – und auch wieder gewinnen. Auf Basis wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse haben erfahrene Mediziner und

Sportwissenschaftler einen lebensnahen und praktischen Ratgeber verfasst, mit dessen Hilfe das Älterwerden leichter wird. Neben umfassenden Anleitungen für Sportarten mit einem hohen „Active Aging-Faktor“ finden Sie zahlreiche Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Gesunde Ernährung gehört selbstverständlich auch dazu. Warum das gar nicht kompliziert ist und außerdem gut schmeckt, lesen Sie hier. Und natürlich auch, wie Sie die Seele auf die schönen Seiten des Lebens einstimmen.....

## KURSANGEBOTE

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

### FITNESS A LA CARTE

Bundessport- u. Freizeitzentrum  
Faak am See/Ktn.  
22. - 28. Juli 2007

Der bereits legendäre Lehrgang: Eine Woche Sportangebot vom Feinsten mit Naturerlebnis pur. Geboten wird ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee. 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,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr und Vollpension).

### TOP FIT 135

Bundessport- u. Freizeitzentrum  
Faak am See/Ktn.  
29. Juli - 4. August 2007

Gehen Sie den Wellnessweg ein Stück mit uns! Wir bieten ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee. Ein breitgefächertes Praxisprogramm bietet die Möglichkeit, die Vielseitigkeit des Sportes kennen zu lernen. Zum Thema „Gesundheit“ stehen mehrere interessante Angebote zur Auswahl. Kreativität, Spiel und Spaß, sowie Entspannung und Erholung werden in dieser Woche nicht zu kurz kommen. Dazu laden wir alle ein, die sich einige harmonische Tage gönnen möchten, in denen das gemeinsame Erlebnis und die Lebensfreude im Vordergrund stehen.

€ 445,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr und Vollpension).

### BEWEG DICH FIT

Bundessport- u. Freizeitzentrum  
Faak am See/Ktn.  
5. - 11. August 2007

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

Dazu laden wir alle ein, die mit uns g´und und aktiv sein wollen. Einerstklassiges Trainerteam bietet ein abwechslungsreiches Programm in Theorie und Praxis von Aerobic in den verschiedensten Formen, Afro- und Muscaldance, Stock Tai Chi, Nordic Walking – Rad – Mountainbike-Touren, Bogenschießen, Pilates, Aquafitness,...

Neu im Programm ist eine spezielle Kinderbetreuung – Familien sind herzlich willkommen!

€ 445,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr und Vollpension).

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



Uns war es peinlich, die Wirtin nahm's aber gelassen. Sie ist mit den Wanderern Kummer gewöhnt! Nach der angenehmen Rast in der Dorfstubn waren wir fit genug, nicht den Bus zu nehmen sondern den Weg nach Kirchdorf zurück zu walken.

Für interessierte Neueinsteiger: Wir walken jeden Montag Vormittag – das ganze Jahr hindurch bei fast jeder Witterung – von 9 – 10.30 Uhr in der Umgebung von Kirchdorf.

Treffpunkt Vereinsheim gegenüber der Post, Leihstöcke sind vorhanden. Einmal ausprobieren kostet nichts!

Nordic Walking erhöht nicht nur ihre Fitness und stärkt ihr Herz-Kreislaufsystem, sondern ist das ideale Fettverbrennungstraining.

Radner Friedi

Bei frühlingshaften Temperaturen machten wir am 15. Jänner wieder einmal eine etwas längere **Nordic Walking Runde** von Kirchdorf über den Schaumberg nach Schlierbach, Hofern, Sautern, vorbei an der tausendjährigen Eiche nach Inzersdorf und kehrten in der Dorfstube pünktlich um 12 Uhr Mittag ein.

Nach diesem dreistündigen Marsch war der Durst sehr groß, auch das Mittagessen schmeckte allen gut.

Während der Rast bemerkten wir, dass sich aus unseren Schuhsohlen – immerhin waren es 14 Paar Schuhe – ziemlich viel Schmutz löste, der sich durch das ganze Lokal zog.



### Richtig versichern

*...bei Ihrem Versicherungsmakler!*



**Franz Waghübinger**  
Geschäftsführer  
gepr. Versicherungsmakler



**UVK Waghübinger & Partner GmbH**

Kollingerfeld 9 · 4563 Micheldorf  
Tel.: 07582/52155-0 · Fax: DW 10 · E-mail: office@uvk.at

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

**Wir beobachten den Markt für Sie, um Ihnen das optimale Versicherungspaket zu schnüren!**

## Montag

### Nordic Walking

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

### Union Boys 1.-3.VS

Andreas Löschenkohl, 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  
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/Vater-Kind – Turnen

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1  
Maria Graßecker

### Stapp dich fit

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, Magdalena Mitterhuber,  
Maria Tretter  
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

### Dance

Tanzchoreographien ab 15 Jahren  
Sabrina Grillmayr  
Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr, HS2

### Fit im besten Alter

Erni Strögmüller  
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 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  
Samstag, 16:00 - 17:45 Uhr, BSZ 4

### Training U24

Andreas Bloderer, Michael Trausner  
Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1  
Samstag, 18:00 - 20:00 Uhr, BSZ 4

## Volleyball

### Jugendtraining

Martin Petschl, Alexander Wojakow  
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