

# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 9

Ausgabe 2/2007

**UNION**   
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Die Seite der OBFRAU



### Ganz Österreich ist in Bewegung!

Ein Wunschtraum unseres Sportstaatssekretärs Dr. Reinhold Lopatka. „Gemeinsam mit den 14.500 Sportvereinen in Österreich wollen wir möglichst viele der inaktiven Menschen in Österreich zu mehr Bewegung motivieren“, verkündete er zum Neustart der großen „Fit für Österreich“ – Kampagne. Denn 60 % der österreichischen Bevölkerung betreibt keinen Sport und die Bewegungsarmut führt zu den hinlänglich bekannten gesundheitlichen Negativ-Folgen.

Wie aber sollen „Bewegungsmuffel“ dazu motiviert werden, endlich die positiven Seiten der Bewegung kennen zu lernen? Gewiss ist es von großem Vorteil, wenn man schon als Kind die Freude, den Spaß an der Bewegung, am Turnen, am aktiven Spiel erlebt. Da denkt man nicht an Gesundheit und Fitness, sondern hat Freude am Tun. So wächst man automatisch in ein gesundes Lebensmuster hinein, das die Wahrscheinlichkeit der lebenslangen Bewegungsbereitschaft und -tätigkeit erhöht.

Vielleicht wird durch verschiedene Umstände wie Schulwechsel, Interessenswandel während der Pubertät oder Freundeskreis diese aktive Phase unterbrochen. Der Wiedereinstieg in den Sport ist für diese aber vorhersehbar und kein großer Schritt, weil sie in ein schon bekanntes, mit positiven Erinnerungen verbundenes Terrain zurückkehren. Schwieriger ist der Start in den Sport für Erwachsene, die das Turnen und Sport-Betreiben mit seinen Freuden in der Kinderzeit nicht wirklich kennen gelernt haben.

Mit der Ugotchi Kampagne hat die Sportunion in ganz Österreich in Kooperation mit den Volksschulen im vergangenen Schuljahr 40.000 Kinder in Schulen und den Vereinen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil motivieren können. Auch eine Kirchdorfer VS Klasse machte mit. Bestimmte Turnübungen wurden in den Vereinen erarbeitet und absolviert, die Volksschüler hatten für eine bestimmte Zeit ihren gesamten Tag gesünder zu gestalten. Am 5. November startet Ugotchi seine zweite Runde.

Unter dem Motto „Bring Bewegung in dein Leben“ startet im Herbst die nächste „Fit für Österreich“ Kampagne. Sie ist fest davon überzeugt, dass in jedem Menschen ein Sportler steckt, der herausgelockt werden will. Mit unseren Sportangeboten und Übungsleitern wollen wir zum Gelingen dieses Planes beitragen.

Sissy Lattner  
Obfrau

**Mitgliedsbeiträge  
Jahresbeitrag 2007/08  
Seite 3**

**Peter Haubner  
Neuer Präsident  
Seite 4**

**That 's the way ....  
in Klagenfurt  
Seite 5**

**Rang 5 bei der WM  
für unsere Volleyballer  
Seite 6 + 7**

**Sportärztliche  
Leistungsdiagnostik  
Seite 8**

**Fitness a la Carte  
Seite 10 + 11**

**Fit für Österreich  
Seite 12 + 13**

**Kursangebote  
Seite 14**

**Sportunion Aktuell  
Seite 15**

**Turnplan 2007/2008  
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

## Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2007/2008

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis 15. Oktober 2007 auf unser Konto bei der Sparkasse Kremstal Pyhrn AG. Geben Sie bei der Überweisung auch Ihre Mitgliedsnummer an. Sie finden diese auf der Adressetikette dieser Union-Zeitung.

**Kontonummer: 0000-009944**

**Bankleitzahl: 20315**

Wenn Sie Ihre Mitgliedschaft beenden wollen, benachrichtigen Sie uns bitte unter [kirchdorf@sportunion.at](mailto:kirchdorf@sportunion.at) oder unter [Sportunion Kirchdorf, Datenverwaltung, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.](#)

<b>Unsere Mitgliedsbeiträge:</b>	<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>



**TRAININGSBEGINN**  
**Montag 17. September 2007**



..... 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.

## Peter Haubner neuer Präsident der Sportunion



Die Sportunion Österreich hat einen neuen Präsidenten. Peter Haubner wurde zum Nachfolger von Liese Prokop gewählt.

Beim außerordentlichen Bundestag der Sportunion Österreich am 2. Juni 2007 in Salzburg, wurde Abg.z.NR und ÖVP-Sportsprecher Peter Haubner zum Präsidenten der Sportunion Österreich gewählt.

An die 300 Delegierte aus ganz Österreich kamen zu diesem außerordentlichen Bundestag nach Salzburg, an dem auch der Sport-Staatssekretär Dr. Reinhold Lopatka und ÖOC Präsident Dr. Leo Wallner teilnahmen.

Eine besondere Freude für die Sportunion Österreich war es, dass Gunnar Prokop ebenfalls bei diesem Bundestag anwesend war.

Peter Haubner betonte in seiner Rede, dass die Sportunion für die Herausforderungen der Zukunft mit ihren Vereinen bestens gerüstet ist.

„Unsere modernen Sportunion-Vereine engagieren sich nicht nur im Leistungs- und Fitsport, sondern bieten verstärkt Angebote im Gesundheitsbereich und der Prävention an. Viele gute Projekte sind aufgrund der neuen Bundessportförderung von der Sportunion ins Leben gerufen

worden. Wichtig ist mir hier für unsere Vereine, dass die Nachhaltigkeit dieser Projekte für die entsprechenden Zielgruppen gegeben ist“, so der neu gewählte Präsident der Sportunion Österreich.

Haubner wird in seinem Team von 2 Vizepräsidentinnen unterstützt.

Als 1. Vizepräsidentin wurde Vorstandsdirektorin der Österreichischen Lotterien Mag. Bettina Glatz-Kremsner, als 2. Vizepräsidentin wurde die niederösterreichische Schiverbandspräsidentin Abg.z.NR Herta Mikesch gewählt.

„Mein besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionären der Sportunion Österreich, mit denen wir gemeinsam alles daran setzen, den von Liese Prokop vorgegeben Weg erfolgreich weiterzugehen“, so Präsident Peter Haubner abschließend.

# Almhofer

MÖBEL ALMHOFER GMBH

## Ihr Einrichtungshaus der Region

Die Küchen von Ewe sind ein perfektes Zusammenspiel aus Design und Funktion und bieten eine Vielfalt von Gestaltungsmöglichkeiten. Sie können sich selbst überzeugen und neuen Ewe-Weiters Tapmarken aus den unterschiedlichen Wohnbereichen kennenlernen.

Stelzenmair Straße 20  
A-4560 Kirchdorf a. d. Krems  
Telefon: 0 75 82 / 62 093

Fax: 0 75 82 / 62 093-24  
E-Mail: office@almhofer.at  
www.almhofer.at



**oder:  
unsere Pilgerreise zum Beach-  
volleyball Grand Slam Turnier  
nach Klagenfurt**



Alle Jahre wieder, just wenn man als gutes Unionmitglied den Eintritt fürs Kirchdorfer Stadtspektakel kassieren sollte, rüsten die Klagenfurter ihr Strandbad zur gigantischen Beachvolleyball-Arena um und locken so zehntausend begeisterte Fans zum stimmungsvollsten Turnier der gesamten Weltserie.



Da müssen wir hin, dachten sich auch die Hobbyspieler der Union Kirchdorf. Problematisch war wie immer die Organisation der Tickets, die leider verlost werden. Aber unser Glücksengerl schlief nicht und bescherte uns Eintrittskarten für Freitag und Sonntag. Und so zogen 10 Kirchdorfer aus, die Elite der Ballkünstler mit vollem Körperinsatz (alle 30 Sekunden hochspringen, fanatisch applaudieren, sich die Seele aus dem Leib

brüllen...) anzufeuern und die Österreicher endlich einmal ins Finale zu klatschen.

Die Wahnsinnsstimmung, die einen schon hunderte von Metern vor dem Stadion aus den nicht mehr vorhandenen Socken hebt, riss uns dann endgültig von den Bänken und ließ auch musikalisch noch unentdeckte Talente erblühen.

Körperliche Ertüchtigung durfte auch nicht fehlen, so hieß es innerhalb von kürzesten Intervallen:

- ☞ „That´s the way – aha, aha – I like it – aha, aha“,
- ☞ „Put your hands up in the air“ und
- ☞ „Macht die Welle“ und etliches mehr.

Nur wahre Fans, zu denen wir uns alle zählten, schafften es, sich dabei noch das Spiel anzusehen.

Völlig in den Bann der Beach-Profis gezogen, konnten uns auch Nebensächlichkeiten wie Hitze bzw. Regen oder unschöne Begegnungen mit Warteschlangen nicht aus der Ruhe bringen.

Und was gibt es für wahre Patrioten Schöneres, als „unsere“ Damen und Herren bis zum Matchball anzufeuern? Leider sind viele ÖsterreicherInnen aus dem Turnier geworfen worden, unsere Helden bleiben sie trotz-

dem! Und am Sonntag gab´s ja noch das große Finale zu sehen!



An diesem Sonntag erwartete uns ein wahrer Hexenkessel mit spannenden Matches und dem wohlverdienten Sieg der brasilianischen Herren sowie der Bestätigung, dass Volleyball einfach ein toller Sport ist!

Hungrig, heiser aber happy beendeten wir das Wochenende mit dem Vorsatz, bestimmt wieder zu kommen um dann noch lauter und begeisterter die SpielerInnen zu unterstützen.



Bis dahin trifft sich die Truppe der Volleyball-Hobbyspieler regelmäßig (siehe Turnplan auf Seite 16) zum gemeinsamen Spiel und freut sich über ebenso begeisterte neue Mitglieder!

**Wenn du schon mal Volleyball gespielt hast und in unserer Gruppe Anschluss suchst, pack die Turnschuhe ein und komm, wir freuen uns auf dich!**

## Rang 5 bei der Volleyballweltmeisterschaft

**Nur von den späteren Weltmeistern geschlagen!**



Peter Eglseer und Dimitri Wojakow belegen den sensationellen 5. Platz bei der U 19 WM in Myslowice – Polen (12. – 15.7.2007)



Das Team Eglseer/Wojakow startete als Team Aut 2 und musste sich dem Qualifikationsbewerb stellen. Nach einem Freilos in der 1. Runde konnten die beiden mit dem Sieg über das Team aus Kasachstan den ersten Erfolg verbuchen. In der entscheidenden Partie gegen die slowakische Paarung zeigten sie dennoch Nerven. Der erste Satz ging verloren. Mit dem Rück-

cken zur Wand wurde ihr Spiel sicherer. Sie entschieden den 2. Satz deutlich für sich.

Im Entscheidungssatz wurde ein schon sicherer Vorsprung fast aus der Hand gegeben, doch ein wuchtiger Angriff von Peter Eglseer und ein Servicewinner von Dimitri Wojakow brachten das erlösende 17 : 15 und damit den Einzug in den Hauptbewerb.



### Gruppenphase:

Das Starterfeld von 24 Teams wurde in 6 Gruppen zu je 4 Mannschaften eingeteilt. Mit den gewonnenen Partien aus der Qualifikation im Rücken starteten die beiden fulminant und wussten den Auftrieb zu nützen. Es wurde kein einziger Satz abgegeben, die beiden spielten groß auf. Auch gegen die starken Esten Kollo-Venno zeigten die jungen Oberösterreicher keinen Respekt. Die Österreicher ließen den Esten im 2. Satz nur 7 Punkte! Damit gelang dem Team AUT 2 auch der Gruppensieg, was eine günstigere Ausgangsposition für die daran anschließende KO-Phase bedeutete.

### 1/8 Finale:

Vor den Augen des FIVB Präsidenten Ruben Acosta sicherten sich die Oberösterreicher mit einem 21:18 und 21:18 den Einzug ins ¼ Finale. Das Spiel gegen die Letten war zwar von Nervosität geprägt, aber dennoch siegten die beiden.

Dimitri Wojakow: „Ich hatte schon schwere Beine, aber dennoch haben wir eigentlich sicher gewonnen.“



### ¼-Finale:

Gegen die Turnierfavoriten und späteren Weltmeister Kadziola-Szalankiewicz aus Polen war dann aber Endstation. Die Polen spielten auf den mit 500 Zuschauern gefüllten Centrecourt groß



QUALIFIKATION		
Eglseer-Wojakow AUT [5]	Babichev-Novikov KAZ [12]	2-0 (21-14, 21-9)
Eglseer-Wojakow AUT [5]	MICHALOVIC-HERICH SVK [20]	2-1 (18-21, 21-13, 17-15)
HAUPTBEWERB		
Manninen-Väisänen FIN [15]	Eglseer-Wojakow AUT [22]	0-2 (17-21, 19-21)
Kollo-Venno EST [10]	Eglseer-Wojakow AUT [22]	0-2 (15-21, 7-21)
Guido-Marinucci ITA [3]	Eglseer-Wojakow AUT [22]	0-2 (14-21, 17-21)
1/8 FINALE		
Eglseer-Wojakow AUT [22]	Sauss-Egleskalns LAT [16]	2-0 (21-18, 21-18)
1/4 FINALE		
Eglseer-Wojakow AUT [22]	Kadziola-Szalankiewicz POL [1]	0-2 (13-21, 10-21)

auf und nützten den Heimvorteil mit einem klaren Sieg gegen Dimitri Wojakow und Peter Eglseer.

**Unsere Beach-Volleyballer belegten damit den sensationellen 5. Rang und platzierten sich noch vor dem Team Aut 1 Jörg Heidbauer und Jörg Wutzl, die den 9. Rang erspielten.**

ENDERGEBNIS		
1	Kadziola-Szalankiewicz	POL
2	Köhler-Stiel	GER
3	Didukh-Ostapenko	UKR
4	Kantor-Wojtasik	POL
5	Eglseer-Wojakow	AUT
	Lyneel-Lacombe	FRA
	Ragondet-Dupouy	FRA
	Wallace-Boyd-Petersen	NZL

#### Dimitri Wojakow:

Wir hatten großen Druck in der Qualifikation, wir mussten dort gewinnen. Genau so verkrampt haben wir dann auch gespielt, aber dann im Hauptbewerb lief es wirklich toll. Einfach genial!

#### Peter Eglseer:

Ich kann's noch gar nicht glauben und noch gar nicht richtig realisieren. Ein riesiger Erfolg, unglaublich!



#### Wo waren eure Stärken?

Die größte Stärke von uns ist sicherlich die gute Stimmung im Team, da wir ja beide auch außerhalb der Beachszene ein gutes Verhältnis zu einander haben. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist, dass wir bereits seit eineinhalb Jahren ein Team bilden, also wissen wir so ziemlich in jeder Situation wie der andere agieren wird.

#### Was kann man noch verbessern?

Verbesserungswürdig ist auf jeden Fall unsere Vorbereitungsphase auf die Beachsaison. Diese war heuer ziemlich schlecht, da die Indoor-Nachwuchsstaatsmeisterschaften erst sehr spät angesetzt waren. Also konnten

wir erst mit dem Beachtrainig beginnen, als bereits einige wichtige Turniere vorbei waren und wir eigentlich schon längst in Topform sein sollten.

#### Schönste Momente?

Natürlich war das ganze Turnier bereits die schönste Erfahrung in unserer Beachkarriere, allerdings 2 Momente werden uns immer in Erinnerung bleiben: Zum einen das Entscheidungsspiel in der Qualifikation, wo wir uns in einem extrem spannenden Spiel nach Abwehr eines Matchballes für den Hauptbewerb qualifizieren konnten, zum anderen der unglaubliche Einzug ins Viertelfinale im Spiel gegen die Letten. Nach dem verwerteten Matchball sind wir uns beide übergücklich in die Arme gefallen und konnten es kaum fassen.

#### Ziele?

In der Beachsaison 2008 wollen wir natürlich unseren Staatsmeistertitel im Jahrgang 1989 und jünger verteidigen und ganz klar fiebern wir auch wieder einer Nominierung für eine Nachwuchs WM oder EM entgegen.

**Herzlichen Glückwunsch und alles Gute für die Zukunft !**

# Sportärztliche Leistungsdiagnostik

## Sportärztliche Leistungsdiagnostik mittels Spiroergometrie im Hobby- und Leistungssport!



Im Vordergrund der sportärztlichen Untersuchung steht die Beurteilung der gesundheitlichen Befähigung zur Sportausübung. Somit können Gesundheitsstörungen frühzeitig, noch vor Auftreten von Symptomen, erkannt und gegebenenfalls auch rechtzeitig behandelt werden.

Im Rahmen einer Spiroergometrie wird auf einem Fahrradergo-

meter oder Laufbandergometer stufenweise die Belastung bis zur subjektiven Erschöpfung erhöht. Dabei werden Herzfrequenz, Laktatkonzentration im Blut, Blutdruck und EKG überwacht und eine Atemgasanalyse durchgeführt. Es erfolgt somit eine Überprüfung der Leistungsfähigkeit sowie die Beurteilung der Reaktion und Funktion der an der Leistungserbringung beteiligten Organsysteme wie etwa Herz, Lunge, Kreislauf und Muskulatur.

Dadurch kann die sportmedizinische Untersuchung als Basisuntersuchung für Sparteinsteiger bzw. zur Gesundheitsüberwachung für Hobby- und Freizeitsportler eingesetzt werden. Zusätzlich lässt sich dadurch

eine geplante und herzfrequenzorientierte Trainingssteuerung und Kontrolle erzielen.

Nach Auswertung der Daten kann man schließlich die individuelle Leistungsfähigkeit beurteilen und eine gezielte Trainingssteuerung vornehmen. Daraus resultiert eine Optimierung und somit eine Steigerung der Trainingseffizienz.



Zusammenfassend ergibt eine sportärztliche Untersuchung Informationen über den Gesundheitszustand, die derzeitige objektive Leistungsfähigkeit und ermöglicht eine klare Definition der Trainingsherzfrequenz. Davon profitieren sowohl Hobby- als auch Leistungssportler.

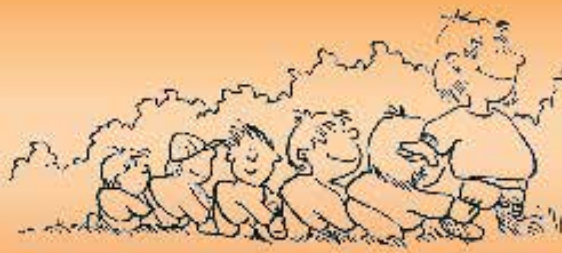
OA Dr. Peter Hellinger, Sportarzt  
TA Dr. Richard Mayer



### Kontaktadresse und Infos:

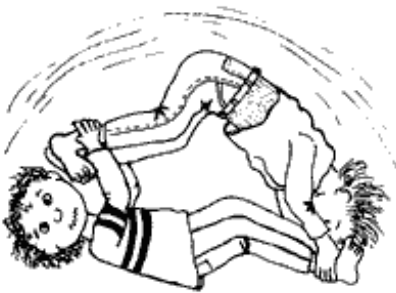
Dr.med. univ. Peter Hellinger  
„physio pro aktiv“  
Zentrum für Physiotherapie,  
Sportmedizin und Fitness  
Brunnenweg 11, 4560 Kirchdorf  
Tel.: 07582 / 61662  
E-M@il:  
[peter.hellinger@kremstalnet.at](mailto:peter.hellinger@kremstalnet.at)  
[physio.kirchdorf@aon.at](mailto:physio.kirchdorf@aon.at)





# SPIEL MIT

## Der Purzelbaum zu zweit



Einen Purzelbaum kennt jeder - niederknien, Hände auf den Boden, den Kopf dazwischen und mit den Beinen vorsichtig abstoßen. Mit ein wenig Gefühl für das Gleichgewicht rollt ihr wie eine Kugel über Rücken und Po und landet wieder auf den Füßen.

Zu zweit einen Purzelbaum schaffen ist viel lustiger.

So könnt ihr es schaffen: Ein Partner legt sich auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und zeigen in die Laufrichtung. Dicht hinter ihm, die Beine neben dem Kopf, steht der zweite Partner. Beide fassen nun die Beine des Mitspielers an den Knöcheln. Während

sich der stehende Partner nach vorne beugt, den Kopf auf den Boden setzt und eine Rolle macht, wird der liegende Partner von den Beinen des anderen nach oben gezogen, er beugt sich nach unten, setzt den Kopf auf...

So kommt der Purzelbaum zu zweit in Schwung!  
Das ist nicht einfach und meist gibt's ein ziemliches Durcheinander!

Am spannendsten ist es, wenn ihr euch in Pärchen aufteilt und ein Wettpurzeln veranstaltet. Bevor es losgeht, müsst ihr eine Start- und Ziellinie markieren. Wenn ihr nacheinander startet, braucht ihr zusätzlich eine Stoppuhr. Einfacher ist es, nebeneinander ins Rennen zu gehen - dann hat das Paar gewonnen, das als erstes ankommt. Das werden allerdings nur Meister schaffen.....

# Der neue TWINGO

Ab 20. September '07



## RENAULT WEIERMEIER

Jägerredt 7, Schlierbach,  
Tel. 07587/85 19

Bahnhofstr. 8, Micheldorf,  
Tel. 07582/620 95

e-mail: [weiermeier@partner.renault.at](mailto:weiermeier@partner.renault.at)

**Wir freuen uns auf Ihr kommen.**

# Fitness a la carte

## Sportunion Funktionäre nutzen Fitnessangebot der Bundesunion!



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.

Mit diesen Worten wirbt die Bundesleitung für ihr Sportangebot in Faak/See.



Wir haben dieses Angebot genauer unter die Lupe genommen und die Woche genossen.

Wir, das waren:

- ☞ Sissy und Michael Lattner
- ☞ Eva und Franz Tretter
- ☞ Maria und Wolfgang Graßecker
- ☞ Anna und Gerold Kaiblinger

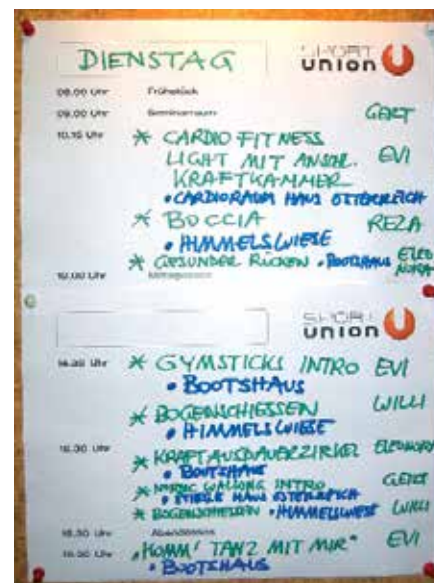
Vorab sei erwähnt, diese Woche war ein Hit.



Schönstes Wetter, eine gut aufgelegte Sportunionfamilie, das tolle Sportangebot und ein kitschig blauer Faakersee machten diese Woche zu einem besonderen Erlebnis.

Das Mitmachen „Dürfen“ und nicht das „Müssen“ war eine angenehme Begleiterscheinung.

Für jeden von uns gab es das passende Trainingsprogramm. Der Trainingsplan für Dienstag zeigt einen Ausschnitt aus dem vielseitigen Programmangebot.



Fitnessseinheiten mit Gleichgewichtsschulung, Bauch-Beine-Po oder Rückenfittraining.



Ausdauertrainingseinheiten wie Nordic Walking, Geländelauf oder Schwimmen konnten jederzeit genutzt werden und wenn man sich im Freien nicht wohl fühlte, so standen da noch Stepper, Laufbänder und Ergobikes im Cardioraum zur Verfügung.



Zur Stärkung der Muskulatur gab es einen bestens eingerichteten Kraftraum und die passenden Anleitungen von den Trainern.



Wasserspiele verschiedenster Art durften an diesem herrlichen See natürlich auch nicht fehlen.



Auf der berühmten Himmelswiese des Bundessportheimes konnten wir unsere Fähigkeiten

im Boccienspiel und im Bogenschießen testen. Zwei Sportarten, bei denen Konzentration und Ruhe eine ganz entscheidende Rolle spielen.

Beim Bogenschießen sind Technik und Kraft zwei wesentliche Faktoren um den Pfeil auch ins Zentrum der Scheibe zu platzieren. Idealerweise steckten am Ende die meisten Pfeile im goldenen Bereich.



Bei einem so intensiven Sportprogramm muss natürlich auch die Verpflegung angepasst werden. Hier lieferte das Team des Bundessportheimes alles was das Herz begehrt.

Mehrere Menüs standen täglich zur Auswahl und beim warmen Büfett konnte selbst gewählt werden. Und wenn man sich einmal nicht entscheiden konnte, weil alles besonders gut schmeckte, so war das auch kein Problem und man wählte von jeder Speise eine kleine Auswahl.

Der Abend klang meist bei einem Gläschen Wein auf der Terrasse mit Blick auf den Faakersee aus.



### UNSERE EMPFEHLUNG

Nutzen Sie die Angebote der Sportunion und informieren Sie sich auf unserer Homepage unter <http://www.kirchdorf.sportunion.at> und auf der Homepage der Bundesleitung unter <http://www.sportunion.at> oder fragen Sie ganz einfach unsere Vorstandsmitglieder.



## Bring Bewegung in dein Leben

Die Aktivierungsstudie der Bundes-Sportorganisation (BSO) hat aufgezeigt, dass ein Drittel aller inaktiven Menschen in Österreich verstärkt Bewegungsangebote annehmen, wenn diese nicht nur nach Leistungen in Sekunden, Metern und Punkten gemessen werden, sondern sich subjektiv über Wohlbefinden und Entspannung ausdrücken.

„Bring Bewegung in dein Leben“ lautet das Hauptmotto der überregionalen Kampagne von „Fit für Österreich“ im Herbst 2007. Sie soll alle ÖsterreicherInnen verstärkt zur gesundheitsorientierten Bewegung motivieren.

Wer sich bewegt, kann mehr bewegen.



### „Fit für Österreich“ will Österreich bewegen.

Unser Ziel ist es, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Österreicher zu verbessern. Und das gelingt mit nichts so gut wie mit Sport und Bewegung. Ein angenehmer Nebeneffekt unseres Ziels: die volkswirtschaftlichen Kosten für das Gesundheitssystem, die jeder einzelne Österreicher mittragen muss, können gesenkt werden.

### „Fit für Österreich“ wird Österreich bewegen.

Die Sportverbände bieten in ganz Österreich flächendeckend eine Vielzahl an Bewegungsangeboten. Egal, ob Nordic Wal-

king, Joga, Fußball, Turnen oder Schifahren – für jedes Gemüt und jede Altersgruppe ist etwas dabei. „Fit für Österreich“ Bewegungsangebote erkennen Sie am „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel.



### 11 Trainingsangebote der Sportunion Kirchdorf sind bereits mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet.

Zusätzliche Informationen unter <http://fitfueroesterreich.at>

Ermutigen Sie Freunde, Bekannte und Nachbarn an unseren Bewegungsangeboten teilzunehmen.

### „Fit für Österreich“ bringt Bewegung in Ihr Leben.

Schon nach den ersten Schritten in Richtung mehr Bewegung spürt jeder die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Und etwas später

- ☞ wächst das Selbstvertrauen
- ☞ erhöht sich die Stress-toleranz
- ☞ steigt die Laune und die Ausgeglichenheit
- ☞ bekommt man mehr Elan.

„Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Staatssekretariats für Sport, der österreichischen

Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände. Der Zusammenschluss dieser starken Initiatoren macht es möglich, ein besonders breites und kompetentes Angebot an Bewegungsprogrammen in ganz Österreich anzubieten.



Wer sich bewegt, kann mehr bewegen. Denn jede körperliche Betätigung hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Machen Sie den ersten Schritt und spüren Sie, wie gut Ihnen Bewegung tut.



„Wir wollen möglichst viele der inaktiven Menschen in Österreich zu mehr Bewegung motivieren“, verkündete Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka anlässlich der Präsentation der neuen Werbelinie in Wels. Gemeinsam mit den Präsidenten der drei Dachverbände ging er gleich mit gutem Beispiel voran.



### Die spark7 SLAM Tour in Kirchdorf an der Krems.



Das Bundesschulzentrum in Kirchdorf/Krems stand am Freitag den 27.4.2007 im Zeichen von „Sport, Language, Action und Multimedia“. Kurz: Die spark7 SLAM Tour, Österreichs größtes Schulprojekt für AHS, BHS und HS, war zu Gast.



Einen Tag lang gab es für die rund 1600 SchülerInnen aus Kirchdorf/Krems alternative Sport-, Sprach- und Medienworkshops anstelle des regulären Unterrichts. Von Profis aus den jeweiligen Bereichen fachmännisch betreut und begleitet, erfuhren die Jugendlichen neben Freude an der Bewegung auch einen neuen Zugang zu Medien und Fremdsprachen.

Alle Beteiligten zeigten sich von dem abwechslungsreichen Schultag begeistert.

Die spark7 SLAM Tour besucht heuer das fünfte Jahr Schulen in ganz Österreich und wird im Rahmen der Initiative „Fit für Österreich“ des Bundeskanzleramtes durchgeführt.

Die sportliche Komponente ist dabei eines der Hauptanliegen der spark7 SLAM Tour. Im Rahmen des multisportiven Workshops durchliefen die SchülerInnen unter der Leitung des ehemaligen Basketballprofis Renaldo O'Neal einen abwechslungsreichen Stationenbetrieb. Dabei wurden die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen in variantenreicher Form gefördert und auf spielerische Weise zu Spaß an der Bewegung animiert.

Die SPORTUNION Kirchdorf nützte den dynamischen Rahmen des Workshops, um die SchülerInnen über ihre Sportarten zu informieren und Ergänzungen zum Schulsport aufzuzeigen.

Großes Engagement zeigten die Sektionen

- ☞ Volleyball mit Peter Eglseer, Phillip Ortman und Martin Sperrer,
- ☞ Basketball mit Andreas Blanderer und Michael Trausner und
- ☞ Badminton mit Andreas Peter.

Im Stationenbetrieb konnten die



SchülerInnen unter fachlicher Anleitung die verschiedenen Sportarten ausprobieren.

Das breit gefächerte Angebot der Veranstaltung bot etwas für jeden sportlichen Geschmack und eröffnete allen Beteiligten neue sportliche Perspektiven.





## KURSANGEBOTE

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

### GOLF EINSTEIGERWOCHE

CLUB SPORTUNION

Niederöblarn/Stmk.

30. Sept. - 6. Oktober 2007

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 Puttinggreen; Schläger werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

.....und das alles auf einem der schönsten Golfplätze Österreichs, dem Golf & Country Club Dachstein/Tauern in Schladming. Freizeitprogramm: Tennis, Mountainbiking, Badminton, Volleyball, Indoor-Klettern, Inline-Hockey, Fitnessstudio, Sauna, Dampfbad, Sanarium, u.v.m.

€ 534,- für Unionmitglieder (Kursgebühr und Halbpension)

### G 'SUND UND AKTIV 2007

Bundessport- u. Freizeitzentrum

Faak am See/Ktn.

19. - 25. November 2007

Wir bieten ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele in der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee. Ein breitgefächertes und frei wählbares Praxisprogramm gibt die Möglichkeit, die Vielseitigkeit des Sports kennenzulernen. Zum Thema Gesundheit stehen mehrere interessante Angebote zur Auswahl. Schwerpunkt dieser Woche: Gesundheitsorientiertes Sporttreiben, Cardiofitness, Nordic Walking, Rückentraining, Thermenbesuch, Arztvorträge, aktives Meditations- und Entspannungstraining, Regeneration wie Sauna, Massage, Kneippanwendungen, Magnetfeldtherapie

€ 395,- für Unionmitglieder (Kursgebühr und Vollpension).

### FASZINATION WINTERSPORT

CLUB SPORTUNION

Niederöblarn/Stmk.

6. - 9. Dezember 2007

Auf dem Tagungsplan steht, was bei unseren bisherigen Veranstaltungen immer sehr positiv bewertet wurde: viel Praxis und jede Menge Spaß. Viele interessante Praxisworkshops zu allen aktuellen Wintertrends (von Nordic Fitness, Skiing, Nordic Snowshoeing, Schnupperschitouren bis zum Eisklettern), traditionelle Wintersportarten (Eisstockschießen, Eislaufen, Eishockey, Naturbahnrodeln,...) und Vorträge von erfahrenen Winterexperten erwarten die Teilnehmer. Ein spezieller Winterfünfkampf, die Après Ski Party und viel mehr sorgen für Spaß und Stimmung während dieses Wochenendes.

€ 249,- 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

### Ehrung für Obfrau Sissy Lattner

Im Rahmen einer Feierstunde verlieh LH Dr. Josef Pühringer unserer Obfrau Sissy Lattner das Sportehrenzeichen des Landes OÖ in Bronze. Auch der frühere LH-Stv. und derzeitige Vorsitzende der LSO Fritz Hochmaier zählte zu den Gratulanten.

Nach verschiedenen Funktionen im Vereinsvorstand ist Sissy Lattner seit 12 Jahren Obfrau der Sportunion Kirchdorf und stets bemüht, den Breitensport, aber auch den Leistungssport in unserer Region zu fördern. Seit nunmehr 2 Jahren ist sie auch Mitglied der Sportunion Landesleitung.



### Herzlichen Glückwunsch!

Getrennte Wege gehen Bianca Hüttenbrenner und Andreas Löschenkohl in der Sportunion Kirchdorf. Bianca betreut unsere weiblichen Nachwuchssportlerinnen, die Mädchen zwischen 6 und 10 Jahren und Andreas unsere männlichen Nachwuchssportler, die Union Boys. Gemeinsame Wege wollen sie die nächsten Jahrzehnte gehen. Am 7.7.2007 gaben sie sich das Ja-Wort in der Kirche am Georgenberg.

„Liebe bedeutet nicht, dass man einander ansieht, sondern, dass man gemeinsam in die gleiche Richtung blickt.“

Die Vereinsleitung wünscht viele gemeinsame, erfolgreiche Jahre.

### Die Sportunionfamilie wird größer! Wir gratulieren zum Nachwuchs!



Katrin Limberger  
mit Clara und Anna Lena



Corinna Resch  
mit Tochter Leonie



Nicole Winter  
mit Tochter Luna

## 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

## Dienstag

### Mutter/Vater-Kind – Turnen

Dienstag, 17:00 - 18:15 Uhr, HS 1  
Karin Limberger

### Stepp dich fit (ab Jänner 2008)

Nicole Winter  
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 Löschenkohl, Magdalena Mitterhuber  
Donnerstag, 17:15 - 18:30 Uhr, HS 1

### Dance

Tanzchoreographien  
Sabrina Grillmayr

Donnerstag, 18:30 - 19:45 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, BSZ4

### Steppaerobic

Andrea Jaksch  
Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr, BSZ4

### Herrengymnastik

Walter Luwy  
Donnerstag, 20:15 - 21:30 Uhr HS 2

## Badminton

### Jugendkadertraining

Andreas Peter  
Montag, 17:15 - 18:45 Uhr, STH 2  
Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, STH 2+3  
Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 2+3

### Jugendtraining

Andreas Peter, Bettina Schmeißl  
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 2

### Hobbyspieler und Kadertraining

Hubert Auinger, Bernd Ranzenmayr  
Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 2+3  
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

### Erwachsene

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, Robert Kampfner  
Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr, STH 2

TAC der OFFENEN TÜR!  
22. September 2007  
14 - 16 Uhr, Stadthalle Kirchdorf

SPORT  
UNION

SPORT  
UNION