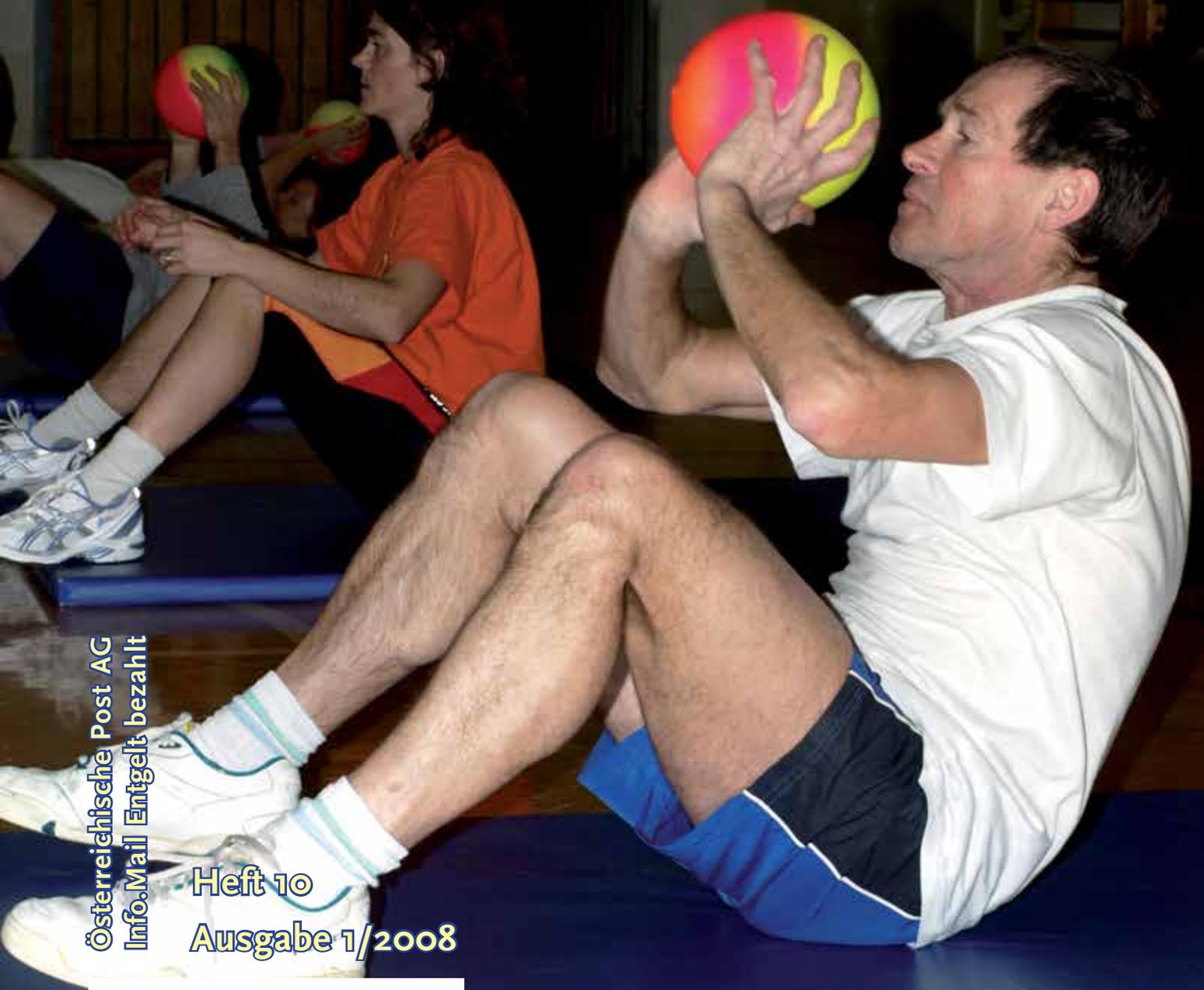


# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 10

Ausgabe 1/2008

**UNION**  
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Die Seite der OBFRAU



### Wos nix kost, is ' nix wert!

...ein alter Spruch, den viele von uns kennen.

Dinge, die man gratis bekommt, können ja kaum etwas wert sein. Wer schenkt schon etwas Wertvolles her? Billige Werbefahrten werden belächelt – da weiß man schon, wo der Haken liegt. Gratisexemplare von Zeitungen sind zwar ganz nett, doch man weiß, dass man sie nicht ohne Hintergedanken erhält.

Wirkliche Geschenke gibt es im Freundes- und Verwandtenkreis. Da schenkt man gerne.

Wer aber sonst kann es sich leisten, etwas zu verschenken? Jeder Kauf, jede Lieferung und jede Leistung hat seinen Preis. Nur so kann ein Betrieb funktionieren.

Auch die Leistungen, die von unseren Mitgliedern in Anspruch genommen werden, haben ihren besonderen Wert und unser Verein würde ohne finanzielle Mittel nicht über die Runden kommen.

Durch die Umstellung unserer Zahlungsmodalitäten ist es teilweise zu Missverständnissen gekommen. Viele sind es gewohnt,

so wie in den vergangenen Jahren einen Zahlschein zum Begleichen des Mitgliedsbeitrages zu erhalten. Das Beiheften eines Zahlscheines zur Unionzeitung ist aber laut Post nicht mehr möglich, ein separates Aussenden an unsere 500 Mitglieder ist zu kostenintensiv. Deshalb haben wir uns dem Lauf der Zeit angepasst und bieten zwei Varianten zur Begleichung des Beitrages an:

#### Variante 1 - Abbuchungsauftrag:

Er erleichtert Ihnen und uns das Abwickeln der Beitragszahlungen. Der Mitgliedsbeitrag wird von Ihrem Konto abgebucht, sie müssen sich nicht mehr um die Einzahlung kümmern. Wenn Sie die Mitgliedschaft beenden, wird der Abbucher storniert.

Bei der großen Zahl an Mitgliedern ist diese Variante für uns die wünschenswerteste. Das laufende Überprüfen der Zahlungseingänge und das Aussenden der Zahlungserinnerungen würde weitgehend wegfallen.

#### Variante 2 – Überweisung:

Sie überweisen zu Beginn der Turnseason (bis. Mitte Okt.) den Mitgliedsbeitrag auf das Konto der Union Kirchdorf.

Sollten auch Sie auf einen Zahlschein gewartet haben, so finden Sie auch in dieser Ausgabe, auf der nächsten Seite, ein Formular für den Abbuchungsauftrag, den Sie ausfüllen und auf der Sparkasse Kirchdorf oder in Ihrer nächsten Trainingsstunde abgeben können. Für eine Überweisung finden Sie auch unsere Kontonummer.

Sissy Lattner  
Obfrau

**Mitgliedsbeiträge**  
**Jahresbeitrag 2007/08**  
Seite 3

**Jahreshauptversammlung**  
**31. März 2008**  
Seite 4

**Fit für Österreich**  
**Qualitätssiegel**  
Seite 5

**Nachwuchslandesmeisterschaften Badminton**  
Seite 6 + 7

**Die Montagsrunde**  
Seite 10 + 11

**Bilder vom Nikolaus**  
Seite 12

**Neue Vorturner**  
Seite 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

## Vorteile für Unionmitglieder!

Sport Rankl bietet unseren Mitgliedern einmalig einen 10%-igen Preisnachlass auf alle Produkte, ausgenommen bereits reduzierte Waren.



## Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2007/2008

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **29. Februar 2008** 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>

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

### Abbuchungsauftrag für Lastschriften

Der Mitgliedsbeitrag soll für .....(NAME) 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.

## Jahreshauptversammlung 2008

**Sonntag, 30. März 2008**

Die Jahreshauptversammlung findet heuer erstmals an einem Sonntag Vormittag statt. Kommen Sie zum Fröhschoppen mit der Sportunion Kirchdorf ins Gasthaus Rettenbacher.

Die Vereinsleitung lädt alle Unionmitglieder zu der JHV herzlich ein.

Was erwartet Sie:

- ☞ Kurzberichte der Vereinsfunktionäre
- ☞ Beschlüsse
- ☞ Informationen
- ☞ Neuwahl des Vorstandes
- ☞ Ehrungen

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen.

**Anträge und Wahlvorschläge sind schriftlich bis spätestens Sonntag, 16. März 2008 beim Vorstand (Seebach 43, 4560 Kirchdorf) einzubringen.**

### PROGRAMMABLAUF - TAGESORDNUNG

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
3. Bericht der Obfrau
4. Berichte der Sportwarte
5. Bericht der Kulturreferentin
6. Kassabericht
7. Bericht der Rechnungsprüfer
8. Entlastung des Kassiers
9. Entlastung des Vorstandes
10. Neuwahl
11. Beschlussfassung über eingebrachte Anträge
12. Ehrungen
13. Allfälliges



**Werbetextilien-Berufsbekleidung-Funshirts  
Transparente-Plakate-Aufkleber-Autobeschriftung  
Digitaldruck-Flock-Stick**

4560 Kirchdorf - Mühlenweg 7b Tel:0664-1838265  
siegl@derbeschrifter.at ; www.derbeschrifter.at



## Union Kirchdorf ist TOP - QUALIFIZIERT

# UNION KIRCHDORF



Im Rahmen der Weihnachtsfeier wurden den geprüften Vorturnerinnen und Vorturnern die Qualitätssiegel der Österreichischen Bundes-Sportorganisation überreicht.

Gregor Schneitler (Fit-Koordinator für das Bundesland Oberösterreich) war extra nach Kirchdorf angereist, um die Zertifikate an die erfolgreichen Vorturnerinnen und Vorturner zu übergeben.

Die Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ kennzeichnen ein qualitativ hochwertiges, gesundheitsorientiertes Sportangebot der Union Kirchdorf.

Für Menschen, die sich für ihre Gesundheit engagieren wollen, bietet dieses Qualitätsmarkenzeichen eine wertvolle Orientierungshilfe, um das passende Angebot zu finden. [Robert Kamptner](#)

Die vielen gesundheitsorientierten Angebote der Vereine sind das Herz der Initiative „Fit



für Österreich“, die Sport als Dienstleister am Gesundheitssystem positionieren und damit den gesellschaftlichen Wert des Gesundheitssportes weiter steigern will. [Eva Lettmayer](#)

„Die Sportunion Kirchdorf mit ihren 10 Qualitätssiegeln hat sich in Oberösterreich als führender Verein etabliert“, gratulierte Gregor Schneitler zu den Auszeichnungen.

### Ausgezeichnet wurden folgende Sportgruppen und Gruppenleiter

Eltern-Kind-Turnen	Maria Graßecker
Union Boys	Eva Schwarz
Mädchenturnen 6-10	Bianca Löschenkohl
Nordic Walking	Dr. Martin Binder
Nordic Walking	Elfriede Radner
Fitness für alle die Montagsturner	Andrea Haider, Christine Einzinger
Fit im besten Alter	Erni Stögmüller
Männerturnen	Walter Luwy
Gesundheitsorientiertes Training	Heidi Lungenschmid
Stepp dich fit	Brigitte Kaiser



Im Bewerb U13 DD errang Hannah Löschenbrand ebenfalls eine Bronzemedaille.



Simon Hackl (U13) scheiterte im Einzelbewerb leider gegen den späteren Drittplatzierten, konnte aber im Herrendoppel mit seinem Partner Lukas Fröhlich erst im Finale von den Favoriten aus Traun geschlagen werden und erreichte somit eine Silbermedaille. [10 Jahren](#)

Unsere SpielerInnen im Bewerb U15 zählten wie schon im letzten Jahr zu den Favoriten in ihrer Altersklasse.

Stefanie Peter, aktuelle Nr. 4 in Österreich, konnte ihrer Favoritenrolle im Einzel aber nicht gerecht werden, musste sich im Match um den Titel der Landesmeisterin geschlagen, und sich mit Platz 2 zufrieden geben.

„Ich habe zu nervös gespielt, konnte meine defensive Spielweise nicht aufbauen und machte dadurch zu viele Eigenfehler“, entschuldigte sie sich danach für ihre Silbermedaille.

Im Damendoppel mit ihrer Partnerin Maria Fröhlich konnte sie

War das Nennergebnis 2007 mit 98 Teilnehmern bereits hervorragend, so steigerte sich die Teilnehmerzahl heuer nochmals auf 112 Teilnehmer.

Für die Sportunion Kirchdorf verliefen diese Meisterschaften wieder sehr erfolgreich. Unsere Jugendspieler glänzten mit ausgezeichneten Leistungen und konnten auch heuer sehr schöne Erfolge erspielen.



Erstmals am Start Chantal Kranzl und Vincent Peter (beide erstes Jahr U11) und Hannah Löschenbrand (U13). Für Vincent war die Konkurrenz in diesem Jahr noch zu groß, aber Chantal Kranzl schaffte mit ihrer Doppelpartnerin aus Ohlsdorf eine Bronzemedaille. [17 Jahren](#)





Die Firma Elektro-Luwy beteiligte sich mit einem Großbildfernseher der in der Vorhalle aufgestellt wurde. So konnten die Nachwuchsathleten Videos von Spielen bekannter Profis und deren Tricks beobachten.

Die Firma Sport Koch sponserte einen Badmintonschläger und die Firma Schanda Gutscheine, die unter den zahlreichen Zuschauern und Spielern verlost wurden. Die Glaserei Brocks fertigte wunderschöne Glaspokale und auch unser Hauptsponsor, die Sparkasse Kirchdorf, stellte Pokale zur Verfügung. Weiters möchten wir uns noch bei den

sich ohne größere Probleme ins Finale spielen und sie gewannen überlegen.

errang eine Silbermedaille, und Lukas Mizelli und Phillip Mayr erkämpften die Bronzemedaille.



Mit der Bronzemedaille im Dameneinzel sehr zufrieden zeigte sich hingegen Sophie Löschenbrand. Im Damendoppel belegte sie mit ihrer Trauner Partnerin Platz 2.

Im Mixeddoppel konnten sich Stefanie Peter und Partner Dominik Mizelli ebenfalls behaupten und unsere zwei „ältesten“ Jugendspieler belegten den dritten Platz.

#### Energie AG, Netztechniker

Im Herrendoppel U15 zeigte sich ebenfalls die Stärke unserer Spieler. Dominik Mizelli mit seinem Windischgarstner Partner

Waren die Landesmeisterschaften im Jahr 2007 ein gut organisiertes Event in der Badmintonszene in Oberösterreich, so konnte die diesjährige Veranstaltung das noch übertreffen. Durch Sponsoren konnten noch einige attraktive Verbesserungen der Veranstaltung herbeigeführt werden.



Firmen Optik Glieder, Tartuffel, Cd1 Pc Technik, MABA Kirchdorf, s'Beisl - T. Bergbauer, Papier Luwy, Porsche Kirchdorf und Wohntechnik Andreas Zierlinger herzlich für ihre Unterstützung bedanken.

Nach über 190 Matches in 23 Bewerben und 17 Stunden Badminton gingen die Nachwuchs-Landesmeisterschaften 2008 sehr erfolgreich für Kirchdorf zu Ende.



# Schauturnen

Wir sind

**FIT MIT**

der Sportunion Kirchdorf  
und zeigen das bei unserem

**SCHAUTURNEN**

am 25. April 2008



Wir laden Sie zu dieser Veranstaltung ganz herzlich ein, die Ihnen einen Einblick in unser Turnen und unsere sportlichen Aktivitäten gibt.

- ☞ Mutter/Vater-Kind - Turnen
- ☞ Kinder 4-6
- ☞ Mädchenturnen 6-10
- ☞ Union Boys 6-9
- ☞ Fit- und Gesundheitsturnen

und unsere Ballsportarten

- ☞ Badminton
- ☞ Basketball
- ☞ Volleyball

zeigen Ausschnitte ihrer wöchentlichen Trainingsarbeit.

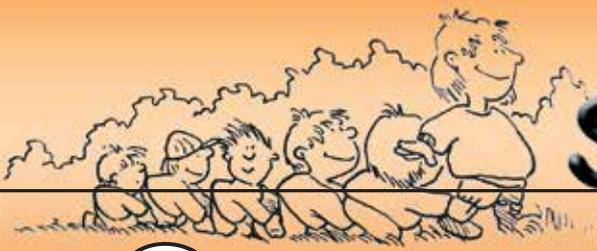
Besuchen Sie uns in der Stadthalle Kirchdorf am Freitag, dem 25. April 2008 um 17:00 Uhr



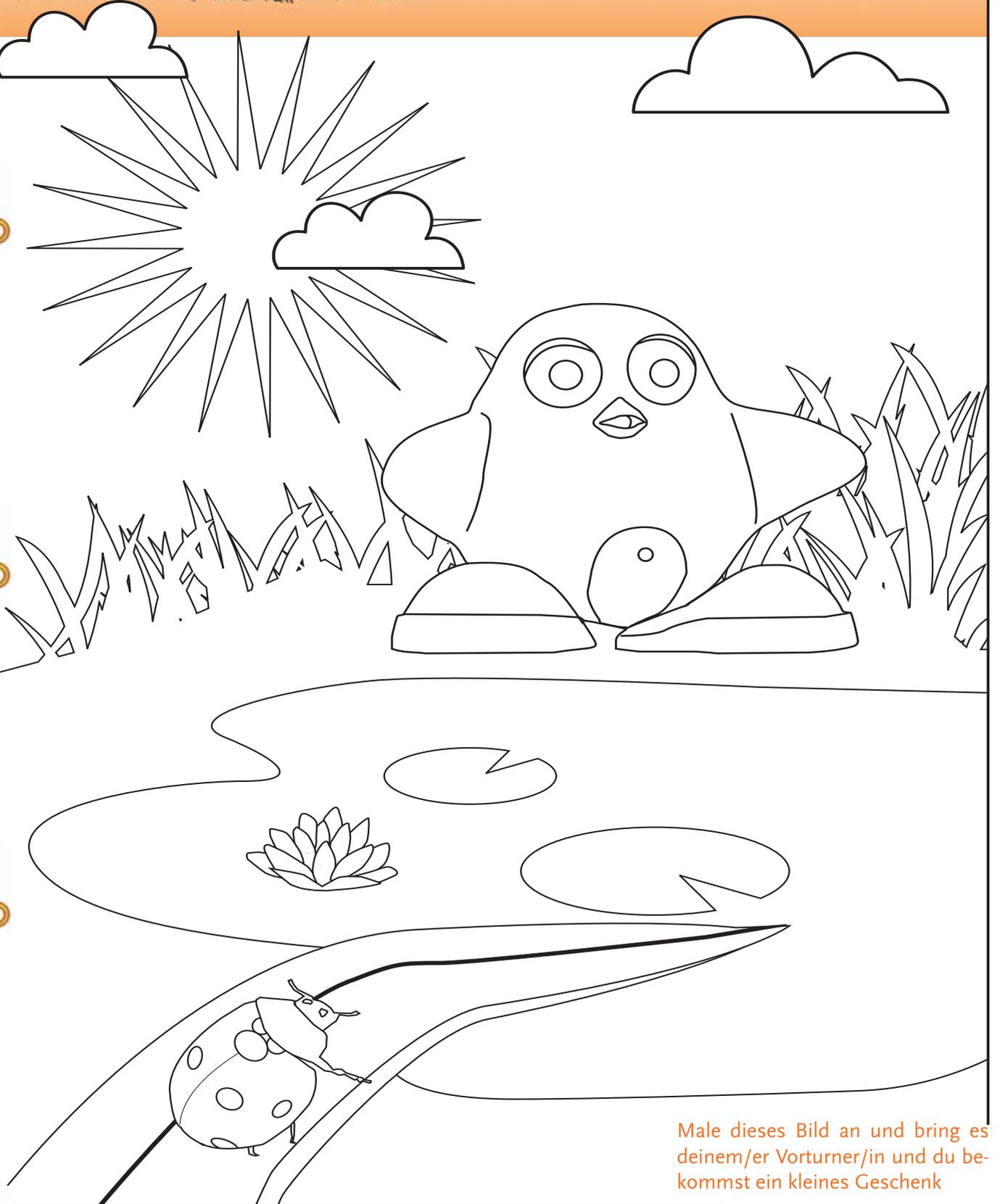
**HAARWERK**  
b a i r h u b e r

A-4563 Micheldorf, Kollingerfeld 8  
Tel. 07582 / 626 72





# SPIEL MIT



Male dieses Bild an und bring es deinem/er Vorturner/in und du bekommst ein kleines Geschenk

Aufgrund des bereits seit Jahrzehnten gleich bleibenden Trainingstages wird diese UNION Gruppe kurz als „Montagsrunde“ bezeichnet. Die offizielle Namensgebung, nämlich „Fitness für alle“ sagt über den Inhalt unseres Programms viel mehr aus:

Wir verstehen den Fitnessbegriff als allgemeinen körperlichen und geistigen Zustand des Wohlbefindens. Mit unserer wöchentlichen „Montagsrunde“ bieten wir eine Möglichkeit für alle bewegungsfreudigen Menschen, sich eine gute allgemeine FITNESS zu erwerben bzw. diese zu erhalten. Eine gute Fitness hilft uns im Alltag leistungsfähiger zu sein und so den alltäglichen Belastungen besser Stand zu halten.

Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Auf diesen drei Säulen bauen wir unser wöchentliches Programm auf. Dabei versuchen wir auch immer wieder neue Bewegungsformen und Übungen mit neuen Geräten einzubauen. 12.05.1975, ledig

Seit dem Herbst 2007 stehen der UNION Kirchdorf zwei neue Fitnessgeräte zur Verfügung, die eifrig und mit viel Freude von den Sportlerinnen und

Sportlern, besonders von der Montagsrunde genutzt werden.

## FLEXI-BAR

### Was ist das?

Bei diesem neuen Sportgerät handelt es sich um eine ca. 150 cm lange Stange aus Fiberglas, die an beiden Enden je ein zylinderförmiges Endgewicht aus Naturkautschuk und in der Stabmitte einen Griff aufweist.

### Wie funktioniert das Gerät?

Man hält den FLEXI-BAR mit einer oder beiden Händen (je nach Übung) am mittigen Griff. Wichtig ist es, den Griff locker zu halten. Mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) bringt man nun den Stab in Schwingung. Danach soll der FLEXI-BAR durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden.

verheiratet, 2 Kinder

Mit ein wenig Übung ist die Handhabung des FLEXI-BAR's sehr einfach. Solange der Stab am Schwingen ist (dafür braucht man etwas Übung), macht man alles richtig!

### Welche Wirkung wird erreicht?

Durch den schwingenden Stab wird passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

### Wie groß ist die Belastung?

FLEXI-BAR ist ein sehr Gelenk schonendes Sportgerät. Es ist im Bereich Fitness, Gesundheit und auch für therapeutische Zwecke einsetzbar. Die Belastungen auf Sehnen,



*Idealerweise sollte dreimal pro Woche je 10 Minuten mit dem Flexibar trainiert werden*



*Jede Übung soll mindestens 90 Sekunden durchgeführt werden und es ist auf eine ausgewogene Auswahl von Übungen für Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu achten*

Bänder, Gelenke und Knochen sind sehr gering. **Volleyball, Laufen, Biken, Bergsteigen, Kochen,...**

Mit dem FLEXI-BAR ist durch die Vielfalt der Übungen ein Training aller Muskelgruppen möglich.

### Was bewirkt der FLEXI-BAR konkret?

- ☞ Effektiv gegen Rückenschmerzen
- ☞ Bindegewebe-festigung
- ☞ Haltungsver-besserung
- ☞ Bodystyling
- ☞ Fettabbau
- ☞ Steigerung der Konzentrations-fähigkeit



*Jede Übung mit 15 -20 Wiederholungen durchführen, 2-3 Serien mit ca. 30 sec. Serienpause*

## GYMSTICK™

### Was ist das?

Der GYMSTICK ist ein einfaches, effektives und langlebiges Trainingsgerät. Es handelt sich auch hier um einen Fiberglasstab (130cm lang), an dem an beiden Enden Latextubes angebracht sind, die mit Schlaufen an den Füßen fixiert werden. Der Widerstand kann schnell reguliert werden, indem man die Tubes um den Stab wickelt.

### Wie funktioniert das Gerät?

Mit dem Gymstick können Übungen durchgeführt werden, die sonst mit freien Gewichten oder auf Krafttrainingsgeräten gemacht werden: Kniebeugen, Drücken, Ziehen, ....

Aufgrund der vielfältigen Übungskombinationen ist der Gymstick ein Trainingsgerät, das die Ansprüche eines umfassenden Gesundheitstrainings erfüllt.

### Wie groß ist die Belastung?

Den GYMSTICK gibt es in vier unterschiedlichen Stärken und ist entsprechend dieser für unterschiedliche Bereiche und Personengruppen einsetzbar:

Grün:  
Widerstand 1-10 kg, für Rehab & Senioren

Blau:  
Widerstand 1-15 kg, für Frauen und Jugend

Schwarz:  
Widerstand 1-20 kg, für Männer

Silber:  
Widerstand 1-25 kg, für Athleten

### Welche Wirkung wird erreicht?

Er trainiert alle großen Muskelgruppen ebenso wie die kleinen, gelenknahen Muskeln, die vor allem für die Stabilität der Gelenke und für die Balance wichtig sind.



*Achte auf eine stabile Körperhaltung, keine Ausweichbewegungen; Schwierigkeitsgrad der Übung ganz einfach und schnell - durch Auf- und Abwickeln der Tubes - anpassen*

„Chefin“ der Hobby-mannschaft Kirchdorf, Spielerin in Schlierbach.

### Was bewirkt der GYMSTICK™ konkret?

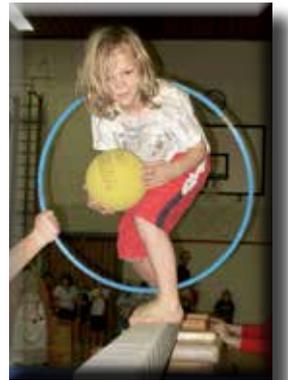
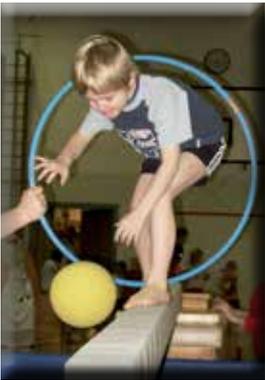
Folgende motorische Fertigkeiten und Ziele können mit dem Gymstick trainiert werden:

- ☞ Kraftausdauer
- ☞ Koordination
- ☞ Ganzkörperstabilisation und Gleichgewichtsschulung
- ☞ Körperspannung
- ☞ Flexibilität

Die Montagsturner werden von Andrea Haider und Christine Einzinger betreut.

Sollten Sie nach diesem Artikel Lust zum Trainieren verspüren, sind Sie in unserer Gruppe gerne willkommen. Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 1

# Nikolaus





# Volleyball



### Unsere Hobbyvolleyballer unter neuer Führung!

Eva und Robert haben in dieser Saison die Leitung des Trainings von Wolfgang Graßecker übernommen. Dass die Sportunion mit diesen beiden Volleyballbegeisterten wieder zwei hervorragende Übungsleiter gewinnen konnte, zeigt die sehr rege Teilnahme am Hobbytraining. Jeden Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr wird in der Stadthalle fleißig trainiert und technische und taktische Fehler werden anschließend in Schöllis „Fleischbank“ besprochen.

**Versuchen Sie das Rätsel zu lösen und nehmen Sie an einem dieser interessanten Abende teil.**

Hinweise finden Sie überall in diesem Heft!!

### Hauptpreis:

Eine Einladung zu einem gemütlichen Dienstag-Abend mit Eva, Robert und der Volleyball-Hobbymannschaft beim „Schöllli“!

## Das ultimative Union-Volleyball-Gewinnspiel

	ROBERT	EVA
FAMILIENNAME		
GEBURTSDATUM		
FAMILIE		
BERUF		
HOBBIES		
SPIELT VOLLEYBALL SEIT		
AKTIVITÄTEN BEI DER UNION		

### Teilnahmebedingungen:

- ☞ Rätsel beantworten, Seite heraustrennen
- ☞ Deinen Namen und deine Telefonnummer nicht vergessen!
- ☞ Zettel bei deiner/m Übungsleiter/in bis Ende März abgeben
- ☞ Ziehung erfolgt im April unter Ausschluss der Öffentlichkeit (Bestechungsgeld wird ab sofort entgegengenommen....)

**WIR RUFEN DEN/DIE GLÜCKLICHE/N GEWINNER/IN AN!**

**Viel Spaß und viel Glück !!!!**

**NAME:**

**TELEFONNUMMER:**

*trend*

STORES



**CECIL**

CECIL Kirchdorf  
Rathausplatz 7  
A- 4560 Kirchdorf/Kr  
Tel. 07582/62199

**ESPRIT**

ESPRIT Kirchdorf  
Hauptplatz 2  
A- 4560 Kirchdorf/Kr  
Tel. 07582/62199-12

**CECIL**

CECIL Haid  
Ikea Platz 8, Haid Center  
A- 4053 Haid  
Tel. 07229/79061

*trend* STORES • Conny Pachleitner

[trend-stores@aon.at](mailto:trend-stores@aon.at)

## KURSANGEBOTE

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

### WELLNESS 50+

4 Stern Hotel Maestral,  
Novigrad/Kroatien  
21. - 28. Juni 2008

Gehen Sie den Wellnessweg ein Stück mit uns! Wir bieten ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Meer. Ein breitgefächertes Praxisprogramm bietet die Möglichkeit, die Vielseitigkeit des Sportes kennenzulernen. 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. Für alle, die sich einige harmonische Tage gönnen möchten, in denen das gemeinsame Erlebnis und die Lebensfreude im Vordergrund stehen.

€ 499,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr und Halbpension)

### BEWEG DICH FIT FAMILIENSPORTWOCHE

Bundessport- u. Freizeitzentrum  
Faak am See/Ktn.  
3. - 9. August 2008

Eine Woche vom Feinsten – herrliche Umgebung, viel Sport, Zeit zum Relaxen – einfach zum Wohlfühlen! Dazu laden wir alle ein: Übungsleiter, Trainer im Erwachsenen- und Seniorensport, Fitnessinteressierte, Jedermann/frau, Familien, die mit uns gesund und aktiv sein wollen. Ein erstklassiges 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,... Spiel und Spaß mit Indoor- und Outdoor Fun speziell für Kinder wird geboten.  
€ 449,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr und Vollpension).

### RADWANDERN TOUR DE MUR

31. August - 6. September 2008

Als längster der steirischen Flussradwege führt der Murradweg über 365 km vom Murrprung in den Hohen Tauern bis nach Bad Radkersburg, dem südlichsten Punkt der Steiermark. Sanfte Berge, Almen, Seen und Flusslandschaften sind im steirischen Norden die Wegbegleiter – Weinberge, heiße Quellen und Obstplantagen zeichnen das Bild in der südlichen Steiermark. Auf asphaltierten und gut befestigten Radwegen werden Tagesetappen zwischen 40 und 75 km zurückgelegt. Den Abschluss der Tour bildet ein Thermenbesuch zum Relaxen. Der Busrücktransport ist im Preis inbegriffen.

€ 380,- für Unionmitglieder  
(Kursgebühr, Nächtigungen inkl. Frühstück, Rücktransport, Thermeneintritt).

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

## Auszeichnungen

Im Rahmen einer Feierstunde im Schloss Neupernstein wurden Union Funktionäre von der Stadt Kirchdorf mit Sportehrenzeichen geehrt.



Auszeichnungen in Gold erhielten: Sissy Lattner, Ernestine Stögmüller, Wolfgang Graßecker für langjährige erfolgreiche Funktionärstätigkeit und Dimitri Wojakow für seine herausragende Leistung bei der Volleyball Weltmeisterschaft in Myslowice (Polen). [29.06.1971](#)



Für ihr Engagement als Vorturnerinnen über viele Jahre hinweg wurden Heidi Lungenschmid und Maria Graßecker mit dem Sportehrenzeichen in Silber geehrt. [Schön für behinderte Menschen, Sozialpädagogin](#)

## Physiotherapie

Seit Jänner 2008 betreibt unsere Vorturnerin Andrea Jaksch als Wahltherapeutin (Rückerstattung der Kosten über GKK bis zu 70% möglich) am Magdalenaberg eine Praxis für Physiotherapie.



**PHYSIOTHERAPIE**  
ANDREA JAKSCH

Andrea bietet neben dem gesamten Spektrum der Heilgymnastik, auf Verordnung eines Arztes, auch Massagen, APM nach Penzel und Personaltraining, als Prävention oder Unterstützung bei einer Diät für zu Hause an.

Terminvereinbarung unter:  
Tel.: 0699 124 801 51

## Und wieder ein neues Unionmitglied

Unsere Vorturnerin Brigitte Kaiser wurde zum dritten Mal Mutter. Am 23.12.2007 kam Tabea Marie zur Welt.

Größe: 52cm; Gewicht: 3685g  
Herzlichen Glückwunsch!



## Montag

### Nordic Walking

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

### Union Boys 1.-3.VS

Andreas Löschenkohl, Gerald Seyr  
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  
Karin Limberger

### Stepp dich fit (ab Herbst 2008)

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

## Mittwoch

### Prellballtraining Damen

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

Sektionsleiter Volleyball Union Schlierbach,  
„Chef“ der Hobbymannschaft Kirchdorf



SPORT  
UNION

## Donnerstag

### Kinderturnen 4 – 6 Jahre

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

### Mädchenturnen 1. - 4. VS

Bianca Löschenkohl, Magdalena Mitterhuber  
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

### 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, 20:00 – 21:00 Uhr, BSZ4

### Herrengymnastik

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

(Beach) Volleyball, Segeln, Schitouren, Lesen,  
Gitarre spielen,...

## 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, HS 2

### Erwachsene

Andreas Bloderer, Michael Trausner  
Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1  
Samstag, 18:00 - 20:00 Uhr, HS 2

## Volleyball

### Jugendtraining

Alexander Wojakow, Joachim Habinger  
Dienstag, 17:15 – 20:15 Uhr, STH 1  
Donnerstag, 17:15 – 18:45 Uhr, STH 2

### Training für Hobbyspieler

Eva Lettmayer, Robert Kamptner  
Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 2