

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 11

Ausgabe 2/2008

UNION
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Die Seite der OBFRAU



Vom Schwimmbad in den Turnsaal!

Vorbei ist der Sommer, vorbei sind die Ferien.

Für unsere Kids ist das Herumtoben im Freien weitgehend vorbei. Jetzt steht wieder das Lernen im Vordergrund, verbunden mit viel Sitzen und wenig Bewegung. Auf dem Stundenplan stehen Deutsch, Mathematik, Sachunterricht - das heißt sitzen, sich konzentrieren, sich kaum bewegen.

Die Turnstunden in den Schulen wurden gekürzt und auch der Nachmittag wird meist mit Aufgabe machen, Lernen, Fernsehen und Computerspielen sitzend verbracht. So ist es umso wichtiger, dass Eltern ihren Kindern einen sportlichen Ausgleich bieten, der sie zu regelmäßiger, freudvoller Bewegung führt und gesund bleiben lässt.

Egal ob Turnen oder eine Sportart, durch die Bewegung wird Haltungsschäden, die das lange Sitzen hervorrufen können, vorgebeugt. Die Muskulatur wird gestärkt, Geschicklichkeit und Beweglichkeit werden verbessert. Die Kinder haben ihren Spaß gemeinsam mit Gleichaltrigen, was die soziale Kompetenz fördert. Wenn sich Schularbeiten und Prüfungen aneinander reihen ist es besonders wichtig, den Stress durch Bewegung abzubauen, und abschalten zu können.

Die Sportunion Kirchdorf bietet für jedes Alter ein Bewegungsprogramm an. Gemeinsam mit ihren Kindern können die Eltern eine passende Einheit auswählen und sie motivieren, regelmäßig diese Stunden zu besuchen. Auf diese Weise ermöglichen sie es ihren Kindern, sich seelisch und körperlich wohl zu fühlen.

Vorbei ist der Sommer, vorbei ist der Urlaub.

Eine aktive und abwechslungsreiche Zeit wird abgelöst vom Alltag, von Regelmäßigkeit und Verpflichtung. Der frühe Abend treibt uns ins Haus und Radfahren, Joggen oder Nordic Walking, was auch noch nach der Arbeit gern gemacht wurde, ist wegen der kürzeren Tage vorbei. Das Sofa lockt und wir lassen uns zu gern verführen. Der Zeit- und Termindruck in der Arbeit nimmt uns die Energie, uns zum Sporttreiben aufzuraffen. Dabei ist es gerade der Sport, der Stress abbaut und Stimmungstiefs und Depressionen vertreibt.

Experten empfehlen, sportliche Verabredungen oder Aerobicstunden ebenso in den Terminkalender einzutragen wie berufliche Termine. Regelmäßige Sportstunden werden leichter eingehalten, auch sportliche Aktivitäten mit Gleichgesinnten.

Unser aktuelles Sportprogramm finden Sie auf der Rückseite unserer Vereinszeitung. Wählen Sie für sich und ihre Kinder eine passende Übungseinheit aus und starten Sie mit uns am 15. September in die neue Saison.

Wir freuen uns darauf, Sie begleiten zu dürfen.

Ihr Team der Sportunion,
Sissy Lattner
Obfrau

**Mitgliedsbeiträge
Jahresbeitrag 2008/09
Seite 3**

**Jahreshauptversammlung
31. März 2008
Seite 4 + 5**

**Fit im besten Alter
Seite 6**

**Neue Vorturnerinnen
Seite 7 + 8**

**Kinderseite
Seite 9**

**Bier und Sport?
Seite 10**

**1. Kirchdorfer KLUG-Tag
Seite 11**

**Neues Vorstandsmitglied
Seite 12 + 13**

**Kursangebote
Seite 14**

**Sportunion Aktuell
Seite 15**

**Turnplan 2008/2009
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 2008/2009

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **30. September 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 oder unter [Sportunion Kirchdorf, Datenverwaltung, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf](#).

Unsere Mitgliedsbeiträge:

Kinder	Euro 22,50
Erwachsene	Euro 35,--
Familientarif	Euro 73,--
Unterstützende Mitglieder	Euro 15,--

TURNBEGINN 15. SEPTEMBER 2008

..... 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.

Die SPORTUNION KIRCHDORF mit ihren 10 Qualitätssiegeln hat sich in Oberösterreich als einer der führenden Vereine etabliert.

Qualifizierte Übungsleiter, fachliche und soziale Kompetenz, anerkannte Ausbildung, praktische Erfahrung, praxisnahes Training, Förderung der Gesundheit, Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche, Freude an der Bewegung und Erhaltung der Mobilität bis ins hohe Alter sind nur einige Merkmale, die im Mittelpunkt der Vereinstätigkeit stehen.

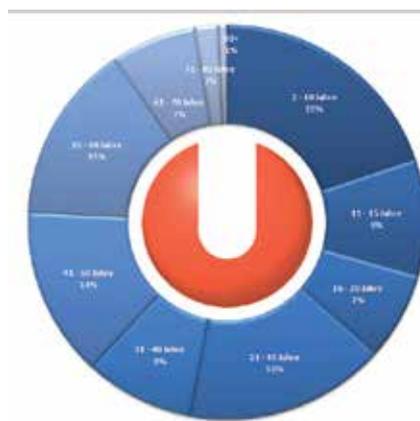


Um diese Anforderungen erfüllen zu können, ist eine umfassende Unterstützung durch die Stadt und Sponsoren notwendig. Ihnen gilt der Dank, der diese gute Zusammenarbeit aller Mitglieder erst ermöglicht. Die Übungsleiter/innen und Trainer/innen sind mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eine tragende Säule in der Vereinstätigkeit, deren Einsatz bedingungslose Anerkennung verdient.

Die SPORTUNION KIRCHDORF wird sich auch weiterhin bemühen, den Mitgliedern gute Qualität zu bieten, verschiedene Initiativen und Aktionen aufzugreifen und bei Veranstaltungen mitzuwirken. Unser Ziel wird weiterhin der Breiten- und Gesundheitssport sein, mit all seinen Trends im Sport- und Fitnessbereich. Bewegung soll und muss Spaß machen.

Derzeit zählt der Verein ca. 500 Mitglieder, wobei das jüngste 2 Jahre, das älteste Mitglied 83 Jahre zählt. Es werden insgesamt 27 Trainingseinheiten in allen Turnsälen der Stadt angeboten. Unser Bestreben liegt dabei in einem vielseitigen Programm, um die verschiedensten Interessen von Groß und Klein abzudecken.

Alterstruktur



27 Vorturner/innen und Übungsleiter/innen, von denen schon viele über Jahre hinweg ihr Wissen weitergeben, bemühen sich, den Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Um auf dem neuesten Stand der sportwissenschaftlichen Erkenntnisse zu

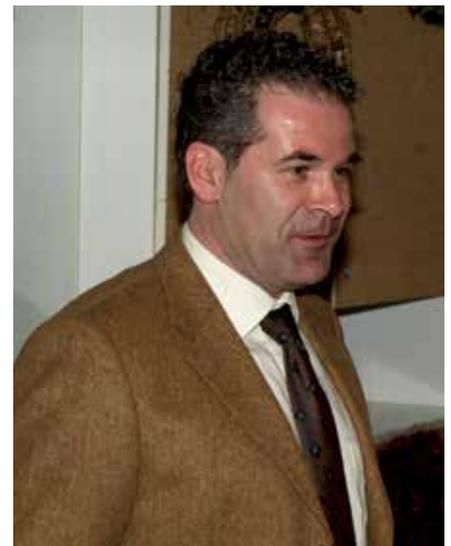
bleiben, erfolgt eine kontinuierliche Aus- und Weiterbildung.

Da die Ausgaben für die Benützungsgebühren der verschiedenen Turnhallen sowie die Ausbildungskosten für Vorturner und Trainer ständig steigen, wurde eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge beschlossen:

- ☞ **Kinder € 22,50,**
- ☞ **Erwachsene € 35,00,**
- ☞ **Familientarif € 73,00**
- ☞ **unterst. Mitglieder € 15,00**

Der Finanzbericht für das Abrechnungsjahr 2005/06 ergibt ein leichtes Minus, welches durch eine positive Bilanzierung im Jahr 2006/07 mit einem leichten Überschuss wieder ausgeglichen werden konnte.

Bei der Neuwahl des Vorstandes der SPORTUNION KIRCHDORF, vorgenommen von Herrn Stadtrat Franz Leisch, ergibt sich folgende Zusammensetzung:



Obfrau Sissy Lattner, Stv. Franz Tretter, Schriftführerin Sigrid Ortner-Kirchmann, Finanzreferentin Inge Zamecek, Sportreferentin

Eva Schwarz, Kulturreferentin Maria Graßecker, Rechnungsprüfer Walter Karhuber und Franz Mayr.

Aus dem Vorstand ausgeschieden ist nach 30-jähriger Tätigkeit als Schriftführerin Elfriede RADNER. Der Vizepräsident der Landesleitung Wolfgang Graßecker überreichte ihr als Anerkennung das Silberne Ehrenzeichen der Bundesleitung.



Die SPORTUNION KIRCHDORF bedankte sich auch für die über 20-jährige Treue bei folgenden Mitgliedern mit dem Bronzenen Verdienstzeichen: Eva Maria Ettinger, Mag. Michael Lattner, Erika Tragler und Eva Tretter .

Für ihr engagiertes Wirken als Übungsleiter/innen wurden mit dem Bronzenen Verdienstzeichen geehrt: Walter LUWY (Herrengymnastik), Dr. Martin BINDER (Walkinggruppe), Mag. Alexander WOJAKOW (Volleyball) und Andreas PETER (Badminton). Das Verdienstzeichen in Silber wurde an Christine EINZINGER (Konditionstraining/Fitness für alle) verliehen.

In den Sektionen Badminton und Volleyball erfolgt schon seit Jahren eine Teilnahme an den Meisterschaften. Im Herbst 2006 ist die Sektion Basketball noch einmal kräftig durchgestartet und hat sich in den vergangenen beiden Jahren sehr gut entwickelt. Engagierte Sektionsleiter, die ihre Zeit und Energie in den Verein einbringen, ermöglichen diese hervorragende Zusammenarbeit.

Auch die Hobbykindergruppe erfreut sich reger Beliebtheit und konnte die Mitgliederzahl weiter steigern.

Die Sektion **BADMINTON** mit Sektionsleiter Andreas PETER brachte neben großartigen Erfolgen im Leistungssport auch viele neue Mitglieder im Breitensport. Die Aktion „Ferien Aktiv“ konnte mit großer Teilnehmerzahl abgehalten werden.

Viel Grund zum Jubeln gibt die Jugend der UNION KIRCHDORF, die sich in der laufenden Saison zu einer stabilen Mannschaft formiert hat. Drei Nachwuchsspieler/innen unter den Top 20 in Österreich, Steffi PETER auf Pl. 4, Sophie LÖSCHENBRAND auf Pl. 14 und Dominik MIZELLI auf Pl. 16 zeigen, dass mit genügend Einsatz auch einem kleinen Verein Großes gelingen kann.

Mit dem fünften Rang bei der Beach-Volleyball WM durch Peter Eglseer und Dimitri Wojakow, dem Gewinn der Landesmeisterschaft U19 und der Nominierung beider Spieler für das Österreichische Nationalteam konnte die Sektion **VOLLEYBALL** über ein sensationelles Sportjahr berichten. Aber auch im Bereich der Hobbyspieler gibt es einen erfreulichen Zuwachs an Aktiven zu vermelden.

Die Sektion **BASKETBALL** berichtet über ihre Aktivitäten (Basketballmagazin) auf Radio B-138, wo Andi & Michi über aktuelle Geschehnisse rund um das orange Leder informieren. Zusätzliche Informationen über das Team gibt es auf der Internetplattform.



Ha!, werden Sie sagen, und wann bitte ist das, „das beste Alter“?

Ich wage, Ihnen einen Vorschlag zu machen: Wie wär´s mit so um die 60 – für Frau, meine ich. Das Klimakterium ist so gut wie gelaufen, die Kinder sind aus dem Haus, der Beruf erledigt und nun steht Ihnen ca. 1/3 Ihres Lebens noch bevor, zumindest laut der in letzter Zeit so zahlreich erschienenen Statistiken über das Älterwerden der Frauen in unserem Land.



Nun liegt es also an Ihnen, Ihren kommenden Jahren Leben einzuhauchen. Ganz weit vorne bei den Möglichkeiten die sich Ihnen bieten, steht Bewegung. Und bitte, kommen Sie mir jetzt nicht mit Hausarbeit, Gartenarbeit, Enkelkinder beschäftigen etc. Dies alles ist bestenfalls – nur wenn z.B. die Muskulatur in gutem Zustand ist und wirbelsäulenbewusst gewerkt wird – die Basis für ein anspruchsvolles Gesundheitstraining. Die besten Beispiele dafür bieten sich mir wöchentlich.

Herz-Kreislauf-Training ist für unsere Altersstufe notwendig, um nicht bei jeder Gelegenheit gleich außer Atem zu kommen. Bei uns beginnt also damit eine Übungseinheit. Da die Gelenke nicht immer so wollen, wie sie könnten/sollten, sind schonen-

de Mobilisierung der Gelenke und ganz besonders der Wirbelsäule ein ganz wichtiger Teil der Trainingsstunde.

Und wie steht´s bei Ihnen mit der Kraft?

Die großen Augen der Damen, als ich erstmals ein Hanteltraining anbot, sind mittlerweile einem wissenden Blick gewichen. Jede weiß, Krafttraining wirkt Osteoporose vorbeugend, da über die muskuläre Beanspruchung der Knochen „versorgt“ wird. Das gelingt z.B. auch wunderbar und abwechslungsreich mit Therabändern, Gymsticks, etc. Man hat festgestellt, dass es auch bei 90-jährigen noch möglich ist, Muskulatur aufzubauen. Außerdem entlastet eine gut ausgeformte Muskulatur die benachbarten Gelenke. Durch das Vorhandensein der Handgeräte in allen Gewichtsklassen ist es möglich, dass jede Dame das für sie taugliche Gerät verwenden kann, um schmerzfrei, jedoch fein beansprucht zu trainieren.



Ein Bereich, der mir sehr am Herzen liegt, ist verletzungspräventives Training. Dazu zählen alle Formen von Reaktions-, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung. Für Letzteres stehen uns z. B. die aus der Therapie bekannten Balancebretter zur Verfügung. Außerdem beanspruchen diese Trainingsarten auch

ganz besonders unser Gehirn, wobei ich Ihnen nicht verheimlichen will, dass möglichst vielfältige Formen von Bewegung auch Ihre kleinen grauen Zellen ganz schön in Schwung halten oder bringen.



Sie merken schon, eine Übungseinheit ist bei uns sehr, sehr vielfältig. Die Tatsache, dass den Mitgliedern der Sportunion Kirchdorf ganz viele Geräte zur Verfügung stehen und ich staatlich geprüfte Lehrwartin für Fit Senior sowie Instruktorin in vielen Spezialdisziplinen (z. B. Wirbelsäule) bin, garantiert Ihnen Training nach den neuesten Erkenntnissen des Gesundheitssportes.

Der weitaus größte Teil der Senioren hat die Entscheidung getroffen, das Leben zu genießen und voll daran teilzunehmen. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für Aktivität und Lebensgenuss ist die Gesundheit.

Tun Sie den ersten Schritt:

Kommen Sie schauen oder probieren. Immer mehr Frauen über 60 beginnen völlig neu mit Gesundheitsturnen – ich helfe Ihnen gerne dabei, sich in einer Gruppe von Frauen mit gleichen Interessen wohl und fit zu fühlen.

Ernestine Stögmüller
mehr unter www.fitfueroesterreich.at

Neue Vorturnerinnen für KINDER 4 -6



Mein Name ist **Eva Lattner**, ich bin 25 Jahre alt und komme aus Micheldorf. Ich bin ausgebildete Sozialpädagogin und arbeite im Hort in Micheldorf. Kurze Zeit war ich auch im Kindergarten tätig. In meiner Kindheit- und Jugendzeit betrieb ich viel Sport (Tennis, Tischtennis, Badminton, Basketball...), u.a. bei der Union Kirchdorf. Ich freue mich darauf, im nächsten Schuljahr die Turnstunden (gemeinsam mit meiner guten Freundin Bettina) für die Kleinen zu gestalten und die Freude an der Bewegung weitergeben zu können.

Mein Ziel ist es, einen ansprechenden Rahmen für die Kinder zu schaffen, in dem sie ihren Körper erfahren und ihre Fähigkeiten schulen und ausbauen können.



Ich heiße **Bettina Jonke** und wohne gemeinsam mit meinem Partner in Wartberg/Kr. Ich bin 28 Jahre und habe zwei Töchter, Nayra (siehe Bild) ist fünf und Aruna eineinhalb Jahre. Ich freue mich über die neue Aufgabe, das Kinderturnen in Kirchdorf mit meiner langjähri-

gen Freundin Eva zu leiten. Es bereitet mir großen Spaß mit Kindern etwas zu machen und der Sport, die Bewegung ist ein wichtiger Teil meines Lebens. So ist diese Herausforderung sehr willkommen. Mir ist dabei, neben Spiel und Spaß, auch wichtig, Körpergefühl und Koordination der Kinder zu fördern.

Als Kind war ich in der Union Pettenbach mit rhythmischer Gymnastik sportlich sehr aktiv, in meiner Jugendzeit wurde dann die Musik immer wichtiger. Die Bewegung an sich und die körperliche Ertüchtigung sind für mich jedoch ein Muss geblieben.

Mit den Kindern beschränkt sich mein Bewegungsdrang auf praktikable Formen. So mache ich gerne Tanz, Yoga, Gymnastik, Jonglage und zur Fingergymnastik Klavierspielen.

Wir sehen uns dann im Herbst ganz unter dem Motto „Kinder in Bewegung“!

Kennen Sie diese Sportlerin?

Die Auflösung finden Sie auf Seite 12

Personaldaten:

- ☞ geb. 29.03.1966
- ☞ BG u. BRG Bad Ischl (bis 1984)
- ☞ Studium an der Universität Salzburg (bis 1989) Lehramt f. Leibeserziehung/Geographie
- ☞ Dissertation über „Die Spitzensportförderung in den Bundesländern OÖ und Salzburg“.

Hobbies: Alle Ausgleichssportarten, Inlineskaten, Lesen.

Erfolge:

- ☞ 4. Platz EM Split 1990
- ☞ 5. Platz Olympische Spiele Barcelona 1992
- ☞ 3. Platz WM Stuttgart 1993
- ☞ 3. Platz EM Halle Paris 1994
- ☞ 8. Platz WM Halle Barcelona 1995
- ☞ 4. Platz EM Budapest 1998
- ☞ 18fache Österr. Meisterin im Hochsprung
- ☞ Österr. Rekord im Hochsprung 1,97m (Freiluft)
- ☞ Österr. Rekord im Hochsprung 1,96m (Halle)
- ☞ Österr. Rekord im 7-Kampf 5944 Pkt.

Neue Vorturnerin für Mädchenturnen 6 -10

Und noch ein neues Gesicht in der Sportunion Kirchdorf!

Ich heiße Christina Hagmüller, bin 27 Jahre alt und wohne in Micheldorf.



Ich freue mich, ab Herbst mit den Union-Mädchen im Volksschulalter (1.-4. VS) zu sporteln, zu spielen und zu turnen. Damit ihr mich ein bisschen besser kennen lernt, werde ich mich hier kurz vorstellen.

Aufgewachsen bin ich mit meinen drei Brüdern in Nussbach. Dort habe ich auch die Volksschule besucht. Dann folgten 8 Jahre Gymnasium in Kirchdorf, wo ich 1999 maturierte. Schon damals machte mir das Sporteln Riesenspaß und ich entschloss mich, mein Hobby zum Beruf zu machen. 2006 diplomierte ich in den Fächern Leibeserziehung und Geschichte und bekam glücklicherweise sogleich eine Anstellung als Lehrerin für Bewegung und Sport und Geschichte im Bundesschulzentrum Kirchdorf (BMHS und AHS).

Das Jahr 2006 stellt nicht nur den Beginn meines Arbeitslebens dar, sondern auch den Beginn meines Ehelebens mit meinem Mann Hans-Peter, der als Physiotherapeut in Kirchdorf arbeitet.

Neben meiner Tätigkeit als Lehrerin, die mir unglaublichen Spaß macht, gibt's noch jede Menge anderer Dinge, die mich begeistern. Auf der einen Seite steht natürlich auch privat der Sport an ganz oberster Stelle. Ausprobiert hab' ich schon ziemlich viel und meine Lieblingssportarten wechseln immer wieder mal.

Zur Zeit sind meine Favoriten: Volleyballspielen in den Hobbymannschaften der Union Kirchdorf bzw. Schlierbach, Klettern auf den diversen Felsen in der Gegend, Mountainbiken – natürlich nur dort, wo es erlaubt ist, Bergsteigen und Wandern, Tanzen – zur Zeit gerade am liebsten Salsa - bzw. im Winter Skifahren und Snowboarden – aber nur wenn es nicht zu kalt ist, da ich ziemlich schnell kalte Zehen bekomme.

Auf der anderen Seite hab' ich aber auch ganz gemütliche Hob-

bys, wie Lesen, Kochen oder abends mal einen guten Film anschauen.



Nach vielen Jahren Nachwuchsarbeit in der Union Nussbach in der Sektion Tennis, freue ich mich jetzt schon sehr auf meine neue Aufgabe mit den Mädchen der Union Kirchdorf.

Wir werden ein abwechslungsreiches und lustiges Programm anbieten, durch das die Kinder in entspannter Atmosphäre und in kreativer Weise gefördert und gefordert werden und die persönlichen Grenzen spielerisch entdeckt und erweitert werden können. Im Mittelpunkt unserer Arbeit mit den Mädchen soll aber vor allem der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen.

In diesem Sinne wünsche ich noch einen schönen und lustigen Sommer.

Bis bald eure
Christina Hagmüller





SPIEL MIT

Wie heißen die Kinder im Schwimmbad ?

In jedem Wort ist ein Buben - oder Mädchenname versteckt.

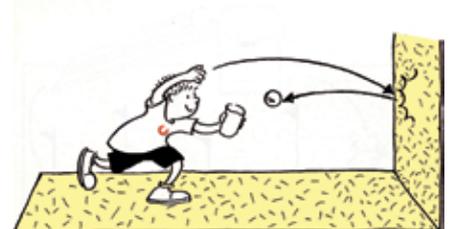


Tennisball werfen

Für dieses Spiel brauchst du Dinge, die du vielleicht schon daheim hast.

Nimm einen Becher (0,5 l), zum Beispiel einen großen Joghurtbecher, und einen kleinen Ball, zum Beispiel einen Tennisball.

Stell dich vor eine Wand und wirf den Ball dagegen. Versuche nun, den Ball mit dem Becher aufzufangen. Bei 10 Versuchen werden die gefangenen Bälle als Punkte gezählt. Du kannst dieses Spiel alleine, oder mit deinen Eltern oder Freunden spielen. Wie so oft heißt es auch hier: Übung macht den Meister. Je öfter du es probierst, umso besser wirst du beim Fangen.



Lösung:
HEIMANN, INGE, ERIKA, ERNST, ERICH, UTE, MONIKA, BERTA

Ein Spiel für draußen - Schleuderball

Auch für dieses Spiel brauchst du einen Tennisball - es kann ein alter sein, der sich fürs Tennispielen nicht mehr eignet. Dann brauchst du auch noch eine große Socke, auch die sollte nicht die neueste sein.

In die Socke steckst du den Tennisball und bindest sie zu. Am besten bastelst du gleich mehrere Sockenbälle, dann können deine Freunde mitspielen. Nimm das Sockenende und wirf den Ball so weit es geht. Dann sind deine Freunde an der Reihe. Wer hat am weitesten geworfen?

Haben Sie schon beobachtet, dass sich auf Ihrer Kleidung weiße Schweißränder bilden?

Dies liegt daran, dass untrainierte und schwach trainierte Menschen mit dem Schweiß mehr Mineralsalze ausscheiden als trainierte.

Unser Körper verliert während der Sportausübung über den Schweiß nicht nur Wasser sondern auch Mineralstoffe wie Natrium, Chlor, Magnesium, Kalium und Kalzium. Je nach Sportart und Umgebungstemperatur verliert man pro Stunde ca. 0,5 – 2,5 Liter Flüssigkeit, wobei der Mineralstoffgehalt mit der Schweißmenge steigt.

Ein alkoholfreies Bier ist wegen seiner isotonischen Zusammensetzung als Durstlöscher und Flüssigkeitsersatz gut geeignet. Unter einem isotonischen Getränk versteht man, dass es dieselbe Konzentration gelöster Stoffe wie das Blut enthält. Das ist für Sportler besonders wichtig, da das Getränk, das sie nach dem Training bzw. nach dem Schwitzen zu sich nehmen, so schnell wie möglich vom Körper aufgenommen und verwertet werden muss, und dies gelingt am besten mit einem isotonischen Getränk.

Jeder Sportler weiß, wie wichtig der Flüssigkeitsausgleich nach vollbrachter Leistung ist. Bier weist außerdem ein sehr gutes Kohlenhydrate Kalorienverhältnis auf. Über 60% der Kalorien des Bieres gehen auf die Kohlenhydrate zurück, wobei der

überwiegende Anteil an Kohlenhydraten vor allem in Form des schnell verfügbaren Malzzuckers enthalten ist.

Bier trägt zusätzlich zur Bedarfsdeckung an wertvollen Vitaminen der B-Gruppe (B2 - Riboflavin, B6 - Pyridoxin, Pantothenensäure, Niacin) bei. Darüber hinaus enthält Bier wertvolle Mineralstoffe, so ist beispielsweise nach Biergenuss der Blutmagnesiumspiegel noch eine Stunde lang erhöht, dies verhindert Krämpfe der Skelettmuskulatur. Zusätzlich versorgt Bier den Körper mit den Mineralstoffen Chlorid, Kalium, Calcium und Natrium.

Nach neuesten Erkenntnissen wurden im Bier ebenso wie im Rotwein Polyphenole gefunden und bestimmt. Diesen phenolischen Verbindungen schreibt man eine antioxidative Wirkung zu.

Zusammenfassung:

Direkt vor und während der Belastung Bier zu trinken muss grundsätzlich abgelehnt werden, da durch die Kohlensäure der Magen-Darm-Trakt stark belastet wird und es zu Blähungen führen kann. Abgesehen davon macht Alkohol auf Dauer müde, was zu einer verminderten Konzentrationsfähigkeit führt und daher das Unfallrisiko beim Sport erhöht.

Bier nach der Belastung kann durchaus empfohlen werden. Die im Bier enthaltenen Kohlenhydrate füllen die Glykogenspeicher wieder auf und die enthaltenen Mineralstoffe gleichen den Elektrolytverlust wieder aus.

Zu beachten sind jedoch die ärztlichen Empfehlungen von höchstens 20 Gramm Alkohol pro Tag für den Mann und 10g für die Frau, das entspricht 0,5 Liter bzw. 0,25 Liter Bier.

Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die Tatsache, dass 0,5 Liter Bier 220 kcal enthalten, wofür ein 70kg schwerer Mann 25 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 8 km/h laufen müsste, um diese Energie wieder zu verbrennen. So nebenbei verzögert sich durch Alkohol die Regeneration des Körpers, was sich nachteilig auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Bereits geringe Alkoholdosen bewirken eine verminderte Muskelleistung.

Fazit:

In normalem Maße genossen ist Bier, und vor allem alkoholfreies Bier, für den Sportler - zum Ausgleich der Verluste an Kohlenhydraten und Elektrolyten - gut als „Durstlöscher“ nach dem Training geeignet. Abgesehen davon wirkt Bier entspannend auf den Körper, was als sehr angenehm empfunden wird.





1. Kirchdorfer Lebens- Umwelt- und Gesundheitstag - da fühlten wir uns, als Kirchdorfer Sportverein, angesprochen und machten mit.

Im Zentrum der Stadt hatten wir unseren Stand aufgebaut und boten interessante Aktivitäten für Groß und Klein an. Das Gleichgewichtsbrett war für Kinder und Erwachsene ein willkommener Test. Die Computerauswertung zeigte das Balancegefühl bzw. eine ev. Dominanz einer Körperhälfte an. Unsere Übungsleiter gaben Tipps für gezieltes Training.

Das Riesenmikado erforderte schon etwas Geschick, beim Stelzengehen und Pedalofahren war Körperbeherrschung not-



wendig. Zum Gelingen waren schon einige Versuche erforderlich.

Der große Renner auf unserem Stand war das Becherstapelspiel. Der Ehrgeiz war groß und

immer wieder wurde versucht, den eigenen Rekord zu brechen.



Manche Kinder tauchten immer wieder auf um es noch einmal zu probieren.



Was der Computer anzeigt, müssen die Füße ausführen. Bei diesem Spiel ging es um schnelles Reagieren. Nicht nur die Füße, der ganze Körper war in Bewegung, wenn auf dem Sensorbrett gehüpft wurde.



Es war viel los bei uns. Erwachsene und Kinder probierten unsere Geräte mit Spaß, Eifer und auch mit Erfolg aus – bis uns ein Platzregen zwang, die Veranstaltung zu beenden.

Alles nahm seinen Anfang damit, dass meine Mutter der Überzeugung war, meinen unbändigen Bewegungsdrang in geordnete Bahnen lenken zu müssen. So schickte man mich im Alter von 9 Jahren zur Union Ebensee, wo meinem ersten Trainer, Günter Lemmerer, die schwierige Aufgabe übertragen wurde, mein Talent dem Sport zuzuführen. Damit blieben vorerst auch Nachbars Apfel- und Kirschbäume ungeschoren.

Der Einstieg

Die Schülerwettkämpfe dominierte ich nach Belieben, schließlich boten der Großraum Ebensee und die Union Sportanlage genügend Bewegungserfahrungen. Nahezu jedes Bergturnfest verließ ich mit einem Pokal und die Veranstalter mit der Suche nach meinen Schlagbällen, welche durch meine guten Wurfleistungen das Weite suchten.

Diese sportlichen Grundlagen reichten bis in die spätpubertäre Phase; sportliche Ziele wurden ohne außerordentlichen Trainingsaufwand und ziemlich mühelos erreicht. Danach kamen die Probleme aber faustdick. Der festen Überzeugung, sportliche Wettkämpfe auch ohne Training zu gewinnen, jagte ich mit großer Vorliebe dem runden Leder nach und lebte, zum Leidwesen aller, meine Pubertät voll und ganz aus. Leichtathletik und mein gymnasialer Weg in Bad Ischl reduzierten sich aufs Fußballspielen. Meine sportlichen Leistungen bewegten sich bergab, dafür war ich aber ein begehrtes Mitglied in jeder Fußballmannschaft.

Die Teilnahme an der Gymnasia-de im französischen Lille 1982

brachte den großen Um- und Aufschwung. Ein zweiter Platz im Hochsprung mit 1,82m und ein dritter Platz im Speerwurf unter allen Gymnasiasten der Welt weckten meine Liebe zum Sport und zur Leichtathletik wieder. Mit 18 Jahren besuchte ich im Rahmen eines Jugendlagers die Olympischen Spiele in Los Angeles. Die dort gewonnenen Eindrücke waren überwältigend. Ab nun wollte ich mein ganzes Leben dem Sport widmen.

Der Leistungssport

Ich begann mit leistungssportlichem Training und nichts mehr konnte mich davon abbringen. Ich hatte ein Ziel vor Augen und das waren die Olympischen Spiele.



Ausgestattet mit einer hervorragenden sportlichen Grundlage durch meinen Trainer Günter Lemmerer suchte ich eine neue Herausforderung und fand sie in meinem späteren Trainer Günter Krispel aus St. Pölten. Mit den für den Spitzensport stets notwendigen Rahmenbedingungen

durch meinen Verein, meinen Trainer, meinen Masseur Benny Obermüller vom SV Ried und meiner Familie sowie einer professionellen Einstellung zum Sport gelang mir 1990 bei den Europameisterschaften in Split mit einem 4. Platz der internationale Durchbruch.

Ein Jahr zuvor beendete ich mein Studium für Leibeserziehung und Geographie an der Universität Salzburg.

Um mein heimliches Ziel, die Teilnahme an Olympischen Spielen zu verwirklichen, startete ich die Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele in Barcelona 1992. Nicht nur, dass ich meinen großen Traum realisieren konnte, belegte ich den für viele unerwarteten 5. Platz. Denkbar knapp verfehlte ich eine olympische Medaille. Mit dem Wissen, im Sport nun auch ganz oben stehen zu können, begann ich noch härter und unnachgiebiger an meinem Talent zu feilen, um nicht nur mit dabei, sondern auch ganz vorne zu sein. Das Training in St. Pölten, der Beruf, mein Doktoratstudium und der Haushalt bescherten mir mittlerweile einen 16-stündigen Arbeitstag und ließen mich regelmäßig an das Limit meiner physischen und psychischen Leistungsfähigkeit stoßen. Aber mit einem 3. Platz bei den Weltmeisterschaften 1993 in Stuttgart wurde mein Einsatz belohnt.

Ein halbes Jahr später bewies ich mit einem 3. Platz bei den Halleneuropameisterschaften in Paris 1994, dass man auch hierzulande, trotz schlechter Trainingsbedingungen, bei entsprechendem Willen und Einsatz Großartiges

zu leisten vermag. In einer klassischen Randsportart aufgewachsen war mir bald klar, dass die Ertragslage nie für den Lebensunterhalt ausreichen kann. Als Frau ohne jegliche soziale Absicherung blieb mir damit nur der Weg, Beruf und Sport gleichzuschalten.

Sportverletzungen

Die Mehrfachbelastungen, kombiniert mit jahrelangem Training, rächten sich jedoch in Form von massiven Rückenbeschwerden und zwei Achillessehnenoperationen, welche den Saisonen 1995 und 1996 ein abruptes Ende setzten.

Zu den sportlichen Niederlagen dieser Jahre gesellten sich auch persönliche Enttäuschungen. Plötzlich waren die Schulterklopper in ihren Schlupflöchern verschwunden und tauchten in der Öffentlichkeit als vermeintlich wissende Kritiker wieder auf. Für mich waren dies die lehrreichsten Jahre, denen ich aufrichtige, einzigartige Freundschaften und Beziehungen zu großartigen Persönlichkeiten verdanke.

Nach beinahe zweijähriger Verletzungspause gelang mir mit einem 4. Platz bei den Europameisterschaften in Budapest 1998 erneut ein international achtbarer Erfolg. Die wertemäßige Beurteilung meines Umfeldes aber hatte ich längst einer Korrektur unterzogen.

Das Resümee

Länger schon war mir klar, dass die Form der Ausbeutung der Athleten als besondere Form der Subtilität und Raffinesse bezeichnet werden kann, weil sich die Betroffenen freiwillig in den Dienst einer Ideologie stellen, die das Opfer zur Tugend erklärt.

Den Sport als nur eine Perspektive aufzufassen und andere Bereiche als störend auszublenzen, erweist sich daher in der heutigen Gesellschaft als gefährlich, insofern als sich die Folgekosten für den Einzelnen konsequenzenreich für seine gesamte persönliche Zukunft darstellen. Neben der sportlichen Leistungssteigerung darf der Prozess der Ausbildung dabei

unter keinen Umständen vernachlässigt werden.

Der Athlet selbst muss an einer Kombination von Spitzensport und beruflicher Bildung starkes Eigeninteresse haben, denn leider wird in Österreich der Sport noch immer als Privatangelegenheit von wenigen definiert, Siege und Erfolge werden sozialisiert und als Allgemeingut gehandelt, während man die Probleme der Aktiven privatisiert. Man sollte aber niemandem dauerhaft eine Moral abverlangen, die angesichts widriger Umstände ein heroisches Format haben müsste.



ACHTUNG

LESEN GEFÄHRDET DIE DUMMHEIT

DESHALB ZU

papier · buch

luwy



Hauptplatz 10
4560 Kirchdorf
07582 62960

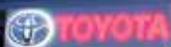
DIE NUMMER 1 IN KIRCHDORF



TOYOTA SPATT



4563 Micheldorf
07582/ 60233



Spatt



TOYOTA

Spatt

www.toyota-spatt.at

KURSANGEBOTE

www.sportunion.at

**WINTEREVENT
FASZINATION WINTERSPORT**
Club Sportunion Niederöblarn
5. - 8. Dezember 2008

Auf dem Programm stehen sämtliche Wintersportarten, die abseits der klassischen Schipisten ausgeübt werden können. Viele neue Trends aus dem Sport, wie Nordic Fitness Skiing, Schneeschuhwandern, Snowbike und Nordic Winter Walking werden vorgestellt, aber auch neue Workshops wie Biathlon, Skijöring, Skispringen und Schneegolf stehen erstmalig am Stundenplan.

Dieser Winterevent ist ein Wochenende für Jung und Alt und für SPORTUNION-Mitglieder zu einem sensationellen Preis von nur € 149,00 (inkl. Vollpension, Leihmaterial) buchbar. Auf jeden Fall ein Wochenende mit viel Sport & Spaß! Für Nichtmitglieder gilt der Normalpreis von € 249,00!

**KINDER & JUGEND
SKI/SNOWBOARD WOCHEN**
Hinterstoder, Edtbauernalm
27. - 31. Dezember 2008

Kinder & Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene Skifahrer und Snowboarder. Es wird in verschiedenen Gruppen gefahren.

Die Kurskosten beinhalten Nächtigung, Vollpension, Betreuung in Ski- und Snowboardgruppen je nach Eigenkönnen und Rundum-die-Uhr-Betreuung über die gesamte Kursdauer.

Kosten für Unionmitglieder:
€ 130,- für 1 Kind,
€ 240,- für 2 Kinder,
€ 330,- für 3 Kinder einer Familie.
Liftkarte (ca. € 70,- ist extra zu bezahlen)

Meldeschluss: 21. 11. 2008

WINTERWELLNESS 60+
Bad Leonfelden, Hotel Brunnwald und Hotel Böhmertor
16. - 21. Februar 2009

Eine Vitalwoche für Körper, Geist und Seele in der schönen Region rund um Bad Leonfelden ohne Verpflichtung mitzumachen. SIE entscheiden selbst, welches Programm und wie viel Sie sich in dieser Woche zumuten möchten!

Aktives Erwachen, Wandern in verschiedenen Gruppen, Eisstockschießen, Beckenbodenübungen, Qi Gong, Ballspiele, Langlauf/cruisen, Schneeschuhgehen, Tanz und Gymnastik, Pilates, Gesundheitsgymnastik, Entspannung.

Sauna, Dampfbad und Kneippanlage stehen im Haus kostenlos zur Verfügung.

€ 298,- für Unionmitglieder (Kursgebühr, Nächtigungen inkl. Vollpension).

Informationen zu den Kursangeboten bei der SPORTUNION Bundesleitung unter 01/513 77 14 oder auf der HOMEPAGE unter www.sportunion.at

Sportunion Sparkasse Kirchdorf - AKTUELL



Das Dream-Team ist zurück!

Nicole und Brigitte sind ab 16. September um 19:00 Uhr im HS1-Turnsaal wieder für euch und euren Körper und natürlich für eure Kondition da.

Unsere Familien sind gewachsen – Gitti hat mit Tabea Marie weibliche Verstärkung zu ihrem schon bestehenden „drei-Männer-Haushalt“ bekommen und Nicole hat mit Luna Marie die weibliche Oberhand zurückerobert.

Wir freuen uns sehr, wieder sportlich aktiv zu werden und auf die gemeinsame Powerstunde mit euch, also kommt zahlreich und wir steppen uns gemeinsam zu Höchstleistungen.

Nicole und Gitti

Sportunion Sparkasse Kirchdorf - AKTUELL

Kirchdorfer Stadtspektakel

Zur Aufbesserung der Vereinskasse waren wir auch in diesem Jahr wieder aktiv beim Kirchdorfer Stadtspektakel im Einsatz.

Der Vorstand bedankt sich bei den aufgelisteten Vereinsmitgliedern sehr herzlich für ihre Unterstützung:

Bloderer Andi
Ettinger Eva
Graßecker Maria
Graßecker Wolfgang
Hackl Christian
Heim Renate
Hentzinger Wolfgang
Herzog Heinz
Jakober Martina
Jakober Sigi
Lattner Michael
Lattner Sissy
Limberger Gisela
Lindinger Gerald

Löschenbrand Sophie
Lungenschmid Carmen
Lungenschmid Heidi
Pramhas Annemarie
Ranzenmayr Bernd
Renner Helmut
Schoiswohl Julia
Schwarz Evi
Schwarz Katharina
Stögmüller Ernestine
Traunsner Michael
Tretter Eva
Tretter Franz
Zweckmair Gerald

Wir sind übersiedelt!

Neben unseren Ankündigungen in dieser Zeitung und auf unserer HOMEPAGE unter

www.kirchdorf.sportunion.at

finden Sie Mitteilungen und Informationen auch in unserem

neuen Schaukasten in der Ranklgasse

zwischen Foto Hartl und Gasthaus „Zur Stadt Gmunden“ (Grieche).

Montag

Nordic Walking

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

Union Boys 1.-3. VS

Montag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

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

Nordic Walking

Dr. Martin Binder
Montag, 19:00 Uhr, Vereinsheim

Fitness für alle

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

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

Dienstag

Mutter/Vater-Kind – Turnen

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

Stepp dich fit

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



SPORT
UNION

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, Sandra Kranzl
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 2

Mittwoch

Prellballtraining Damen

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



SPORT
UNION

Volleyball

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

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Eva Lattner, Bettina Jonke
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

Mädchenturnen 1. - 4. VS

Christina Hagmüller, Magdalena Mitterhuber
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

Fit im besten Alter

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

Herrengymnastik

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

Mittwoch

Prellballtraining Damen

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



SPORT
UNION

Volleyball

Jugendtraining

Alexander Wojakow, Joachim Habinger
Dienstag, 17:15 – 20:15 Uhr, STH 1

Training für Hobbyspieler

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