

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 13

Ausgabe 2/2009

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Die Seite der OBFRAU



Warum nicht einen Blick über die Schulter werfen?

Was gibt es da zu entdecken! Welche Möglichkeiten stehen einem doch noch offen! Mit etwas Mut zu Veränderung, mit dem nötigen Willen und mit innerer Kraft schafft man den Schritt ins Neue. Der ausgetretene Pfad des Alltags wird verlassen, die gewohnten Aktivitäten werden durch neue ergänzt oder sogar ersetzt. In allen unseren Lebensbereichen lohnt sich der neugierige Blick über die Schulter und die Fragestellung: Weiter wie bisher oder etwas Neues versuchen? Das vielfältige und reichhaltige Angebot an unser Leben verlangt nach Flexibilität und Entscheidungsfreude. Es ist oft schon genug, kleine Dinge zu verändern, um sein Leben neu zu entdecken.

Einen Blick über die Schulter – den wagten wir, bildlich gesprochen und real, als wir während einer Urlaubssportwoche das Bogenschießen versuchten. Eine neue Erfahrung auf unserem Sporthorizont und ein neues Sporterlebnis. Hier geht es nicht um Geschwindigkeit – schnell ist nur der Pfeil –, nicht um be-

sondere körperliche Wendigkeit. Beim Bogenschießen sind ganz andere Dinge wichtig, und das macht die Faszination dieses Sports aus. Das Heranziehen der gespannten Sehne verlangt schon etwas Kraft. Wesentlich für Erfolg in dieser Sportart ist aber mentale Stärke, Konzentration und besondere Ruhe. Natürlich sind Haltung und Technik, aber auch die richtige Atmung für den Schuss ins Ziel notwendig.

Nach professioneller Einschulung waren wir mit unseren Ergebnissen ganz zufrieden – es sollte ja nur ein Hineinschnuppern sein, eine willkommene Abwechslung.

Ein Großteil unserer Mitglieder besucht schon seit Jahren dieselbe Trainingseinheit. Das zeigt, dass das angebotene Programm sehr gut ist, der/die Übungsleiter/in die Trainingsstunden professionell gestaltet, dass auch die Gruppe harmonisiert. Dann gibt es auch gemeinsame Ferienaktivitäten, wie in dieser Ausgabe berichtet wird. Vielleicht wäre es aber trotzdem interessant, einmal in andere Übungseinheiten unseres Vereines hinein zu schnuppern. Als Sportunion - Mitglied haben Sie die Möglichkeit, mit der jährlichen Bezahlung Ihres Beitrages mehrere Trainingsstunden pro Woche zu besuchen. Wagen Sie einen Blick über die Schulter – eine andere Sportart bringt neue Erfahrungen und bereichert das Leben.

Sissy Lattner
Obfrau

Sportunion Shop
Seite 3

Sport und Kultur
Seite 4 + 5

Volleyball
Seite 6 + 7

Spitzensport
Seite 8 + 9

Badminton
Seite 10 + 11

Kinderseite
Seite 12

Sportunion AKTUELL
Seite 13

Kursangebote
Seite 14

Neue Vorturnerinnen
Seite 15

Turnplan 2009/2010
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



POLOHEMD

- 100% Baumwolle
- Herren- und Damenschnitt
- Farben: rot, weiß, schwarz
- Gr: 110-176 / S-XXXL / 34-48

Ki: € 12,- / Erw: € 20,-

T-SHIRT

- bequemes Freizeit T-Shirt
- Herren- und Damenschnitt
- Farben: rot, weiß, schwarz
- Gr: 110-176 / S-XXXL / 34-48

Ki: € 8,-

Hr: € 12,- / Da: € 16,-



FLEECEWESTE

- offener Bund mit Kordelstoppem
- Stormflap mit Kinnschutz
- Farben: rot, schwarz
- Gr: S-XXXL

€ 28,-

DAMEN SWEATSHIRT m. KAPUZE

- zwei Einschubtaschen vorne
- modischer, femininer Schnitt
- Farben: rot, weiß, schwarz
- Gr: 34-48

€ 32,-

FLEECE JACKE

- offener Bund mit Kordelstoppem
- Reißverschlussaschen
- Stormflap mit Kinnschutz
- Farben: rot, schwarz
- Gr: 110-176 / S-XXXL

Ki: € 28,- / Erw: € 36,-

DAMEN FLEECE JACKE

- offener Bund
- Reißverschlussaschen
- Kapuze aus Fleece
- Farben: rot, schwarz
- Gr: 34-48

€ 36,-

DAMEN BASIC 3/4 HOSE

- atmungsaktive Microfaser Hose
- Schlüsselertasche innen
- Gr: 34-48

€ 26,-



DAMEN PERFORMANCE CAPRI PANT

- Tasche mit RV im Rückenteil
- Gr: 34-48

€ 22,-



PERFORMANCE CAP

- Gr: 54, 56, 58

€ 8,-



www.erima.at

© alle Fotos: PLÖHE



INFORMATION UND BESTELLUNGEN:

Sportunion Oberösterreich
Frau Manuela Goreschläger
Wieningerstraße 11, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 77 78 54 | E-Mail: info@sportunionooe.at | www.sportunionooe.at

3 STARKE PARTNER





Die gute Gemeinschaft unter den Turnerinnen von „Fit im besten Alter“ verlangt nach mehr. So treffen wir uns seit Jahren ungefähr zur Halbzeit der Turnpause zu einem „Sommertermin“. Natürlich ist dies immer mit Bewegung verbunden.

Eine große Gruppe machte sich von der Hauptschule Richtung Schlierbach auf.

Unterwegs gesellten sich noch Gerti und Maria dazu und flott ging's über Hausmanning, Weinberg und die Laufstrecke Richtung Zeisl.

rerinnen vom SPES aus schon entgegengewandert kamen.

Der Durst war groß und so war die Terrasse des Restaurants schnell unser. Josefa Lindinger gab uns eine kurze Einführung in die Ausstellung, dann durfte jede von uns für sich interessante Erfahrungen sammeln und sich testen.

Nun bewiesen die Damen ihrer Lehrwartin Erni Stögmüller wie fit sie sind und weigerten sich, den von ihr vorgeschlagenen



Einige Foto-stoppss mussten natürlich auch sein, sodass uns wegen der Verzögerung die Autofah-

Da ein Angebot im Rahmen der Landesausstellung in Schlierbach unsere Neugierde weckte, entschlossen wir uns, im SPES die Ausstellung „Lebens-Ernährungs-Parcours“ zu besuchen. Petrus wollte den während des vergangenen Turnjahres gezeigten Eifer der Damen belohnen und schickte uns inmitten von unbeständiger Witterung ein super Wandertagswetter.





Heimweg über den Schauberg einzuschlagen.

Schnell war man sich einig, den Weg in der Höh', durch den Wald, über die Scherleithen und Pfaffenhub zu nehmen.

Hermi belohnte uns abschließend noch dafür, „dass wir sie heimgebracht“ hatten mit Saft und kleinem Hochprozentigen!

Anfängerinnen ab 50 sind herzlich willkommen

Die Damen-Turngruppe „Fit im besten Alter“ trifft sich jeden Donnerstag – siehe Turnplan auf Seite 16. Da die Übungsstunde sehr leistungsdifferenziert gestaltet ist, kann jede Dame ihrem Leistungsniveau gerecht werden. Es handelt sich um Gesundheitsturnen mit wechsell-

den Stundenschwerpunkten: Wirbelsäule, Mobilisierung, Reaktions- aber auch Krafttraining, abwechslungsreich gestaltet mit zahlreichen zur Verfügung stehenden Materialien.

Wie es für Trainierende in dieser Altersklasse unbedingt notwendig ist, wird auf ein umfangreiches Warm Up und zum Abschluss auf ein Entspannungsprogramm – von A wie Atemholen über D wie Dehnen und P wie progressive Muskelrelaxation, bis Z wie Zeitungsstafel – Wert gelegt.

Haben Sie keine Scheu, kommen Sie einfach vorbei und schnuppern Sie – Sie wissen ja, es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun. **„Sport hält die Herzfunktion stabil und damit auch die Gehirnfunktion“** betont Primar F. Leblhuber von der Landesnervenklinik und ich verspreche Ihnen, es wird auch Ihnen Spaß machen, sich mit uns zu bewegen!



EBG
Haustechnik

- **Elektroinstallationen**
- **Heizung, Klima, Sanitär**
- **Kommunikations- und Sicherheitstechnik**

EBG Haustechnik GmbH & Co KG
Sengsschmiedstraße 14 , 4560 Kirchdorf
Tel. 07582 62034
www.ebg-haustechnik.at



Unsere Vorturner/innen besuchten den Volleyball Übungsleiter Kurs von 2.-8. August im BSFZ Obertraun.

Volleyball spielen wir 4 schon lange, nun wurde es Zeit, sich in diesem Bereich fortzubilden.

In der ersten Augustwoche fuhren Christina Hagmüller, Eva Lettmayer, Robert Kamptner und Gerald Lindinger nach Obertraun, um sich dort mit 14 anderen volleyballbegeisterten Spielern von Florian Sedlacek (ehemaliger Nationalteamspieler und Nationaltrainer) und Stefan Zierhofer zu Übungsleitern ausbilden zu lassen.

Nach einem in Obertraun typischen exzellenten Abendessen ging's gleich los mit einem Theorieblock. Die nächsten Tage waren geprägt von morgendlichen Vorträgen aus unserer seeehr dicken Theoriemappe, Anleitungen für die Praxis, und nach der Mittagspause von 3-Stunden-Trainingsblöcken in der Halle

(was im August immer eine besondere Freude ist). Und nach dem Abendessen gab's nochmals Theorie bzw. Praxis.

Florian und Stefan zogen ein straffes Programm mit uns durch, aber eine Woche ist halt kurz...

Nette Kollegen, köstliches Essen, die mitgebrachte Slack-Line, der Beachvolleyballplatz, ein Pool, die Schnapskarten, unsere Kirchdorf-Micheldorf-Combo (Gesang mit Ukulele, Djembe, Mundharmonika und Nasenflöte...) und nicht zuletzt die in der Traun gekühlte Bierkiste ließen uns die karge Freizeit genießen.

Abends gab's für die müden Knochen kein Halten mehr, jede/r VolleyballerIn schleppte

sich in eine der leerstehenden Hallen, und es wurde gematcht, was das Zeug hielt. Dank des Faches „Anatomie“ konnten wir dann auch sämtliche Körperteile die schmerzten mit Namen benennen... Unser toller Physiotherapeut Hans-Peter hatte alle Hände voll zu tun.

Am Freitag waren die schriftliche Prüfung sowie ein Lehrauftritt fällig, was wir alle mit guten und sehr guten Erfolgen meisterten. Es war eine sehr intensive, anstrengende, aber wunderschöne Woche, die wir vier mit anderen volleyballbegeisterten Menschen verbringen durften. Danke an Florian und Stefan!

Unser neuerworbenes Wissen werden wir künftig in Kirchdorf und Schlierbach in verschiedenen Union-Gruppen an Anfänger und Hobbyspieler weitergeben. (siehe Turnplan)

Wir freuen uns auf euch in der neuen Volleyballsaison!



Volleyball für Mädchen

Volleyball Hobbyspiel für Mädchen ab der 8. Schulstufe

Los geht's am Dienstag, 22. September 2009 von 17:15 – 18:45 Uhr in der Stadthalle Kirchdorf.
Wir freuen uns, wenn du dabei bist!

Christina und Kathi

Viel Spass
sp**O**rtlich
Gemeinschaft er**L**eben
Für Gir**L**s
Basiskenntnisse **E**rwünscht
Hobb**y** spiel
a**B** Herbst
Te**A**msport
rege**L**mäßiges Training
ohne **L**eistungsdruck

KIRCHDORF

BAD HALL

WOHNEN-LEBEN

PALETTE

SCHENKEN-TRÄUMEN



BESONDERES



NATUR-TEXTIL



KERAMIK

Sportliche Höchstleistungen und Erfolge sind heute ausschließlich das Ergebnis eines optimalen Zusammenwirkens vieler Faktoren, sie sind Teile eines komplexen sozialen Systems, in dem der Athlet zentrale Bedeutung besitzt und in hohem Maße beeinflusst wird durch Strukturen, die seine Situation bedingen.

Der Spitzensport ist nicht mehr nur die Pflege privater Hobbys, sondern mittlerweile Teil gesellschaftlichen Lebens. Als eine besondere Seinswelt propagiert, lässt seine Anerkennung als eigenständiges gesellschaftliches Sozialsystem aber auf sich warten. Ein Grund mag darin liegen, dass unter dem Bann traditio-

mit unterschiedlichen Kräften und Vorstellungen gegenüber stehen.

Spitzenleistungen sind seit langem kein Zufallsprodukt mehr oder das Ergebnis außergewöhnlichen sportlichen Talents, vielmehr sind sie ein steuerbares Resultat langfristiger Planung



Im Gegensatz zur Arbeitswelt ist die im Sport erbrachte Leistung in stärkerem Maße freiwillig und den individuellen Fähigkeiten und Interessen des Athleten entsprechend. Sie ist weitgehend durch persönliche Anstrengungen zustande gekommen, der einzelnen Person eindeutig zurechenbar und stellt exakte Vergleichsmöglichkeiten sicher.

neller, jedoch längst außer Kraft gesetzter Amateurregeln ein Berufsstand gezwungen wird keiner zu sein, sobald es um die Zuerkennung seiner ökonomischen Wirkung geht. Die entstehenden Abstimmungsprobleme begründen sich vorwiegend in den Verschiedenheiten der Interessen, in sogenannten Interessensspannungen zwischen den Athleten und den diversen Instanzen. Sie ermöglichen Divergenzen

des gesamten Entwicklungs- und Trainingsprozesses sowie der dafür notwendigen Organisationsstruktur. Ohne Professionalisierung in den verschiedenen Sportbelangen wird eine Weiterentwicklung und Leistungssteigerung schwer möglich sein.



dadurch, dass das Sportsystem in sportpolitische Differenzen gerät und sich in der Führung des Sports ehrenamtliche Helfer und hauptamtliche, gut dotierte Manager

Im Geheimen mag der Sport vielleicht sogar das bessere Bild, das eine Leistungsgesellschaft von sich hat, darstellen, im Grunde ihr geheimes Ideal sein. Dennoch wird, ebenso wie in



anderen Lebensbereichen wo Erfolg und Fortschritt walten, was dem Ziel dient, für gerechtfertigt gehalten. Folgewirkungen und Nebeneffekte werden beschönigt, verschleiert oder es wird schlichtweg gelogen.

In einer Zeit, in der Leistung immer stärker mit Gegenleistung abgewogen, immer stärker nach ökonomischen Kriterien beurteilt wird, wird auch der Leistungssport auf seinen Preis reduziert, es geht an ihm verloren was nicht in Geld ausdrückbar ist. Auch dem Sport attestiert man inzwischen Unübersichtlichkeit angesichts der erreichten Komplexität.

Der auf internationalem Niveau betriebene Spitzensport erfordert gegenwärtig ein derart hohes Maß an zeitlichem, materiellem und ideellem Aufwand, der für die Athleten erhebliche Einschränkungen in sämtlichen anderen Lebensbereichen zur Folge hat. Um das Ziel maximaler Leistung zu verwirklichen, bedarf es einer Beschränkung und Unterordnung auf alle den Spitzensport betreffenden Regeln und Normen. Der Athlet befindet sich damit gleichzeitig in einem weiten Netz sozialer Beziehungen. Auf der einen Seite der Sport, auf der anderen Schule, Beruf, Familie, Freundeskreis,

Freizeit. Jeder dieser Bereiche ist für den Spitzensportler von Bedeutung, sie nehmen ihn in Anspruch und richten Erwartungen an ihn, die zu erfüllen sind.

Die Gefährdung der beruflichen Entwicklung beginnt daher nicht erst mit dem Eintritt ins Berufsleben, sondern aufgrund der engen Koppelung zwischen optimalem Trainingsalter und schulischer Bildung bereits im Jugendalter. Diese konkurrierenden Ansprüche so zu balancieren, dass Sie sich nicht gegenseitig verdrängen, ist für die Beteiligten meist gar nicht mehr zu bewältigen.

Für die Leistungsträger die täglich trainieren stellt sich somit die persönliche Kosten-Nutzen-Rechnung, die Proportionalität zwischen Investition und Gewinn, denn der Anteil der Athleten für die das Training profitabel ist, scheint insgesamt recht gering zu sein und korreliert in hohem Maße mit der Publikumswirksamkeit und der Marktgängigkeit der jeweiligen Sportart. Ob die Aktiven unter den gegebenen Umständen das leisten, was sie zu leisten fähig wären und mit welchen Kosten sie dies erbringen, hängt gegenwärtig von der Risikobereitschaft, den Individualstrategien und dem Eigenengagement des Einzelnen ab. Wer permanent mit Sorgen

konfrontiert ist, wird aber langfristig keine sportlichen Leistungen erzielen können und auf seine Sportlerrolle verzichten. Inzwischen hat der Spitzensport nämlich Dimensionen erreicht, die sich bisweilen umfassender und konsequenzenreicher auf sämtliche Lebensbereiche auswirken als diese von den Aktiven alleine kontrolliert, gesteuert und ausgewogen eingebracht werden können.

In dem zu einem eigenen Wirtschaftszweig avancierten Sportsystem kann Verbesserung und Leistungssteigerung daher nicht nur Sache der Athleten, sondern muss auch Sache der Institutionen sein. Leider aber wird nach wie vor der Sport im Allgemeinen und der Spitzensport im Besonderen nur in dem Maße gefördert, als er für politische bzw. gesamtgesellschaftliche Repräsentationszwecke und zu Mitteln der Selbstdarstellung nutzbar gemacht werden kann. Die unmittelbar Beteiligten besitzen dabei nur so viel an Wert, wie ihre Leistungen als Indikator für Leistungen des Systems benutzt werden können und zwar meist durch Personen, die mit Athleten im Grunde nichts verbindet.



Alle Fotos auf diesen beiden Seiten stammen von FOCUS ONLINE SPORT



Ein Sport für die ganze Familie

Ganz nach diesem Motto veranstaltete die Sektion Badminton ein Eltern-Kind-Turnier.

Alle Nachwuchskids nahmen ohne Ausnahme einen Elternteil mit, um sich mit ihren Trainingskollegen und deren Eltern zu messen.

Das große Teilnehmerfeld mit 11 Paarungen und unerwartet spannenden Spielen (8 der 22 Spiele wurden erst im 3. Satz entschieden und dauerten zum Teil länger als eine Stunde) sorgten für eine grandiose Stimmung. Erst nach 21 Uhr waren die letzten Spiele beendet und die Sieger standen fest.

Simon Hackl setzte sich mit seiner Mutter Theresia in einem sehr umkämpften Finale gegen Sam Größwagen und dessen Mutter Christine durch. Nachdem der erste Satz zu 18 gewonnen und der zweite zu 18 verloren wurde, musste das Match im dritten Satz entschieden werden. Lange Zeit sehr ausgeglichen, setzten sich Theresia und Simon letztendlich durch und sorgten für den Endstand von 21:16.

Auf den 3. Platz folgten der kleinere Bruder von Sam, Jerry Größwagen mit seinem Vater Peter. Die beiden setzten sich im kleinen Finale gegen Lena Baumgartinger und ihren Vater

Reinhard durch. Die von den Kids und den Eltern super aufgenommene Veranstaltung ruft auf jeden Fall nach einer Wiederholung.



Sommertraining 2009

Dominik Mizelli, Lukas Mizelli, Philipp Mayr, Steffi Peter, Simon Hackl und Vincent Peter verbesserten ihr Können bei anstrengenden aber interessanten und lehrreichen Trainingscamps der Sportunion Kirchdorf in Güssing und mit BLZ-Spielern in Andorf.

Besonders das Training mit 9 anderen BLZ-Spielern in Andorf bedeutete für unsere Kids 6 Tage mit über 30 Stunden Intensivtraining.

Das Training in Andorf wurde von BLZ-Trainer Manuel Rössler und dem deutschen Bundesligaspieler und Gasttrainer Robert Hinsche in der Sporthalle Andorf, die sich direkt neben unserer Unterkunft befand, geleitet. Natürlich war auch unser Heimtrainer Andreas Peter wieder mit von der Partie und übernahm Organisation und den Part des Co-Trainers.



Das Training unterschied sich deutlich von dem im letzten Jahr. Die Anzahl der Trainingsstunden wurde etwas reduziert, aber dafür wurde die Intensität und Qualität stark erhöht.



Wurde im letzten Jahr noch gezielt Techniktraining praktiziert, so standen heuer Schlagsicherheit und Verbesserung der Fitness und Athletik auf dem Programm. Zudem konnten sich unsere Kids mit anderen BLZ Spielern messen und so jede Menge Matchpraxis sammeln.

Zwischen den sehr kraftraubenden Trainings konnten sich unsere Jugendspieler/innen natürlich auch entspannen. Jede/r auf seine eigene Art und Weise. Während die einen ein kurzes „Mittagsschläpfchen“ hielten, spielten andere Tischfußball oder sprangen voller Begeisterung vom 3-Meter Turm im Frei-

bad, für das wir übrigens während des ganzen Camps freien Eintritt bekamen.

Diese 6 intensiven Trainingstage in Andorf haben sich sicherlich sehr positiv auf die sportliche Entwicklung unserer Jugendspieler ausgewirkt. Sie sind dadurch sowohl spielerisch als auch konditionell bestens auf die nächste Saison vorbereitet.



So ganz nebenbei sei erwähnt, dass trotz der starken körperlichen Anstrengung und der Hitze in der Trainingshalle unsere Kids auch eine ganze Menge Spaß hatten.

Etwas ausgepowert aber verletzungsfrei geht eine intensive Trainings- und Vorbereitungsphase zu Ende und wir freuen uns schon wieder auf die neue Saison.

Saisonausklang

Auch heuer fand in Kirchdorf das Saison-Ausklang-Freundschafts-Turnier statt. In spannenden Matches kämpften die vier Vereine aus Neuhofen, Grünburg, Kremsmünster und Kirchdorf um den von der Sportunion Kirchdorf - Badminton neu zur Verfügung gestellten Wanderpokal.

Gespielt wurde im Modus „Jeder-gegen-jeden“ mit abgeänderten Regeln. Am Ende durften sich die Spieler des Badminton Clubs Neuhofen als knappe Sieger freuen. Erfreulicherweise kommen bei diesem Freundschaftsturnier immer sehr viele Jugendspieler zum Einsatz.

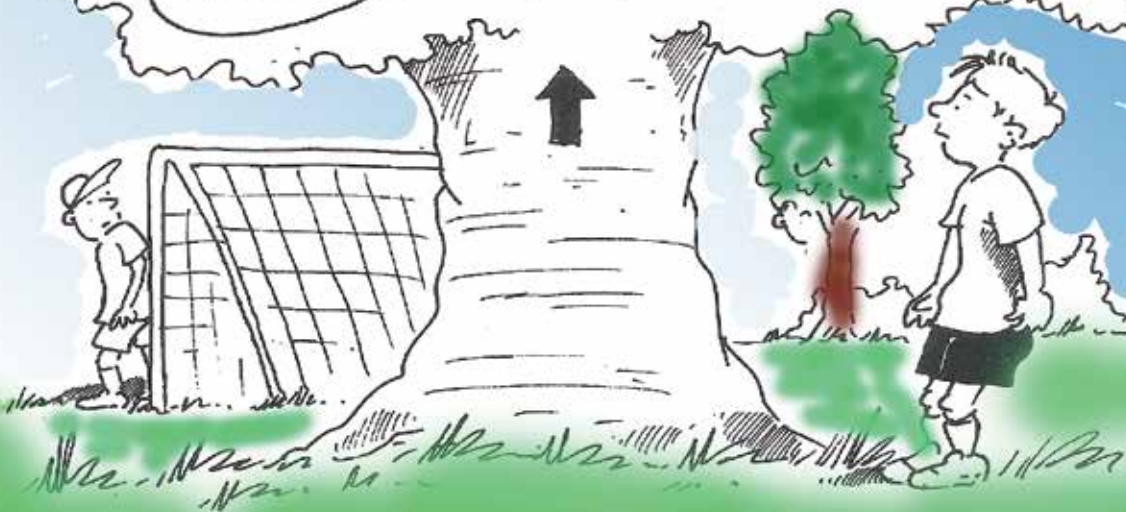
Pünktlich um 22 Uhr war die letzte Begegnung beendet und es wurde noch zu einem gemütlichen Zusammensitzen im Wirtshaus Kornexl geladen, das dann bis spät in die Nacht andauerte.





SPIEL MIT

Der Ball ist leider im Baum gelandet.
Wie kann der Junge ihn wieder holen?



Sportunion Sparkasse Kirchdorf - AKTUELL

STADTSPEKTAKEL

Auch heuer haben wir wieder an zwei Tagen für die Veranstalter des Stadtspektakels den Eintritt kassiert, um unser Vereinsbudget aufzubessern. Dafür waren 25 Unionmitglieder im Einsatz. Die Vereinsleitung bedankt sich bei allen, die uns hier tatkräftig unterstützt haben.

Es ist uns erfreulicherweise gelungen, unser Sportangebot wieder zu erweitern!

BAUCH – BEINE – PO

Ab diesem Schul- und Sportjahr haben wir auch wieder eine Bauch-Beine-Po Einheit in unserem Sportangebot. Margot Bayer startet am Donnerstag 18:45 – 20:00 Uhr in der Hauptschule 2 wieder neu durch und freut sich auf Ihren Besuch.

VOLLEYBALL für MÄDCHEN

Christina Hagmüller und Katharina Haider eröffnen eine neue Sportgruppe für Mädchen ab der 8. Schulstufe (ca. 15 Jahre), die Spaß an Volleyball, Lust auf ein regelmäßiges Training haben und ohne Leistungsdruck ihren Sport ausüben wollen. Dieses Training findet am Dienstag von 17:15 – 18:45 Uhr in der Stadthalle statt.

Wir starten unseren Turn- und Sportbetrieb am 21. September

AQUARELAX, die neue Form der Wassermassage löst **Verspannungen** im Nacken, Wirbelsäule, Armen und Beinen, die oft nach vielen Stunden vor dem Computer, hinter dem Ladentisch oder im Haushalt auftreten.



Auch als Regenerationsunterstützung für Muskeln und Gelenke im Leistungs- & Freizeitsport, hat sich die Kombination aus Wärme und Massage mit ihrer **schmerzlindernden** und **lockernden Wirkung** bestens bewährt. **AQUARELAX** wirkt zudem **kreislaufanregend**, **durchblutungsfördernd** und **stärkt das Immunsystem**.

GRATIS-MASSAGE
IM WERT VON 15 EURO

TESTEN SIE AQUARELAX UNVERBINDLICH!		AQUARELAX GRATIS TESTEN?		Gutschein einzulösen bei:	
	NAME:	<input type="text"/>		 BLODERER HEALTH PRODUCTS Lauterbacherstrasse 26 4560 Kirchdorf Tel.: 07582 / 517 68 Email: office@bloderer.com Web: www.bloderer.com	
	ADRESSE:	<input type="text"/>			
	TELEFON:	<input type="text"/>			
	E-MAIL:	<input type="text"/>			
	<small>Das vollständige Ausfüllen dieser Karte ist Bedingung für die Einlösung des Gutscheines. Der Gutschein ist pro Person nur einmal einlösbar und nicht in bar ablösbar.</small>				

Eltern-Kind-Turnen

Limberger Katrin macht eine BABYPAUSE!
Das Dreimäderlhaus ist perfekt



Herzlichen Glückwunsch und alles Gute
wünscht die Vereinsleitung

Miriam Hannah Limberger,
geb. am 03.07.2009
um 4 Uhr 57,
2975g schwer und
48cm groß.

KURSANGEBOTE

www.sportunion.at und www.sportunionooe.at

WELL - FIT - WOCHENENDE

Hotel Falkensteiner,
Bad Leonfelden
16. - 18. Oktober 2009

Sportliche Aktivitäten zur Wahl: Mountainbiken, Nordic Walking, Laufen, Klettern, Bogenschießen, innovatives Balancetraining. Wellness im Acquapura SPA Wellness Bereich (Sauna, Dampfbad, Swimming Pool,..)
Zielgruppe: Alle Sportbegeisterten, die sich aktiv betätigen und ihrem Körper Gutes tun wollen. Alle, die ein sportliches Wochenende mit ihrem Partner/in in gemütlicher Atmosphäre verbringen wollen.

€ 279,- pro Person im DZ Standard. (€ 229,00 für SPORTUNION-Mitglieder) incl. Halbpension (4Gang Abend Menü), Outdoor-Aktivitäten, Acquapura SPA Wellness Bereich, Kursunterlagen, Union Abschlussessen Sonntagmittag.

SKILANGLAUFEN und FITNESSSTANKEN

Hotel Kobaldhof, Fam. Tritscher,
8972 Ramsau
04. - 06. Dezember 2009

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

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

Kursgebühr, Vollpension (auf der Basis DZ), Leihhausrüstung € 289,00 (€ 229,00 für SPORTUNION-Mitglieder).

RADSPORTFERIEN mit Franz Stocher auf MALLORCA

Mallorca, Hotel Leman (4*) an der Playa de Palma
28. Februar - 7. März 2010

Sportlich ambitionierte Rennradfahrer/innen aller Altersstufen. Franz Stocher, ehemaliger Bahnweltmeister und SPORTUNION-Vorstandsmitglied, führt über die Insel. Fernab vom Massentourismus finden genüsslich in der ruhigen Winterzeit täglich Touren zwischen 60 und 120 km für sportlich ambitionierte Fahrer/innen statt. 1A Mietrennräder mit Shimano Ultegra Compact sind ausreichend vorhanden.

Flug Wien-Palma-Wien mit Fly NIKI, Economy Class (20 kg Freigepäck), Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Halbpension, Radguide, ÖBB-Fahrschein innerhalb Österreichs zum Flughafen 1. Klasse, wenn gewünscht. € 649,00/Person im DZ.

Informationen zu den Kursangeboten bei der SPORTUNION Bundesleitung unter www.sportunion.at und der SPORTUNION Oberösterreich unter www.sportunionooe.at.

Eltern-Kind-Turnen

Mit zwei neuen Übungsleiterinnen startet das Eltern-Kind-Turnen in die neue Saison!

Silvia GRUBER

Gemeinsam mit unserem Sohn Caspar besuchte ich in der letzten Saison das Eltern-Kind-Turnen in Kirchdorf an der Krems, geleitet von Katrin Limberger.

Da Katrin nach der Geburt ihrer dritten Tochter ein Jahr Auszeit macht, suchte sie eine Vertretung für eine Saison.

Das Gestalten der Bewegungs- und Turnstunden interessiert

mich sehr, besonders das Aufbauen von Geräten und Bewegungslandschaften gemeinsam mit den Eltern, wodurch den Kindern vielseitige Bewegungsmöglichkeiten geboten werden. Das alles in spielerischer Form zu gestalten und den Kindern die Gelegenheit zu geben, die Grundbewegungsarten zu üben, ist mir ein Anliegen.

Mit meinem Mann Ambros und unseren drei Kindern Rosanna (6), Caspar (4) und Jonathan (1,5) wohne ich seit fünf Jahren in Kirchdorf. Ich bin ausgebildete Kindergartenpädagogin und Frühförderin.

Ich freue mich darauf, in der kommenden Saison Katrin vertreten zu dürfen und wünsche uns viele lustige Bewegungsstunden!



Barbara HOLZINGER

Ich bin 22 Jahre alt und wohne mit meinem Partner gemeinsam in Inzersdorf. Ich bin ausgebildete Kindergartenpädagogin mit Zusatzausbildung Früherziehung. Ich habe in der Krabbelstube Kirchdorf gearbeitet bevor ich vor einem Jahr Mutter wurde.

Meine derzeitigen Hobbys sind wohl meine Tochter, die mich auf Trab hält, Spazieren gehen und Ausflüge machen. Weiters gehe ich gerne schwimmen, Roller skaten, Rad fahren, snowboarden und in die Squashhalle.

Mit dem Kinderturnen hatte ich bis jetzt nicht viel zu tun. Natür-

lich habe ich im Kindergarten und in der Krabbelstube schon oft Turnstunden gehalten, jedoch ist dies, und besonders das Eltern-Kind-Turnen, eine neue Herausforderung für mich, auf die ich mich schon sehr freue. In den Turnstunden wird es viel Gelegenheit für Bewegung in Form von lustigen Spielen, Tänzchen und Gerätelandschaften geben. Die Kinder sollen mit der Motivation und Hilfe ihrer Eltern ihren Körper wahrnehmen, ihre Geschicklichkeit und Grenzen austesten können, was natürlich auch für die Eltern gilt.

Ich freue mich schon sehr, alle Kinder und Eltern kennen zu ler-

nen, Erfahrungen zu sammeln und viel Spaß zu haben.



Montag

Nordic Walking

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

Union Boys 1.-3.VS

Werner Grünbeck, Lukas Kerbl
Montag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS1

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

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

Fitness für alle

Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 1

Dienstag

Mutter/Vater-Kind – Turnen

Silvia Gruber, Barbara Holzinger
Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

Stapp dich fit

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



SPORT
UNION

Mittwoch

Prellballtraining Damen

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

Basketball für Erwachsene

Andreas Bloderer, Michael Trausner
Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr, BSZ 4

Nordic Walking

Dr. Martin Binder
Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr, Vereinsheim

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Eva Lattner, Lisa Kerbl
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

Mädchenturnen 1. - 4. VS

Bianca Löschenkohl, Fabienne Werl
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

Fit im besten Alter

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

NEU! Bauch - Beine - Po NEU!

Margot Bayer
Donnerstag, 18:45 – 20:00 Uhr HS 2

Herrengymnastik

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

Badminton

Jugendkadertraining

Andreas Peter,
Sandra Kranzl, Steffi Peter
Montag, 17:15 - 18:45 Uhr, STH 2
Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr, STH 1
Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 1+2

Hobbyspieler und Kadertraining

Hubert Freudenthaler
Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2
Freitag, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2

Jugendtraining

Sandra Kranzl, Andreas Peter
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 1+2

Volleyball

NEU! Jugendtraining NEU!

für Mädchen ab der 8. Schulstufe
Christina Hagmüller, Katharina Haider
Dienstag, 17:15 – 18:45 Uhr, STH 1

Jugendtraining männlich

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

Training für Hobbyspieler

Eva Lettmayer, Robert Kamptner,
Gerald Lindinger
Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1