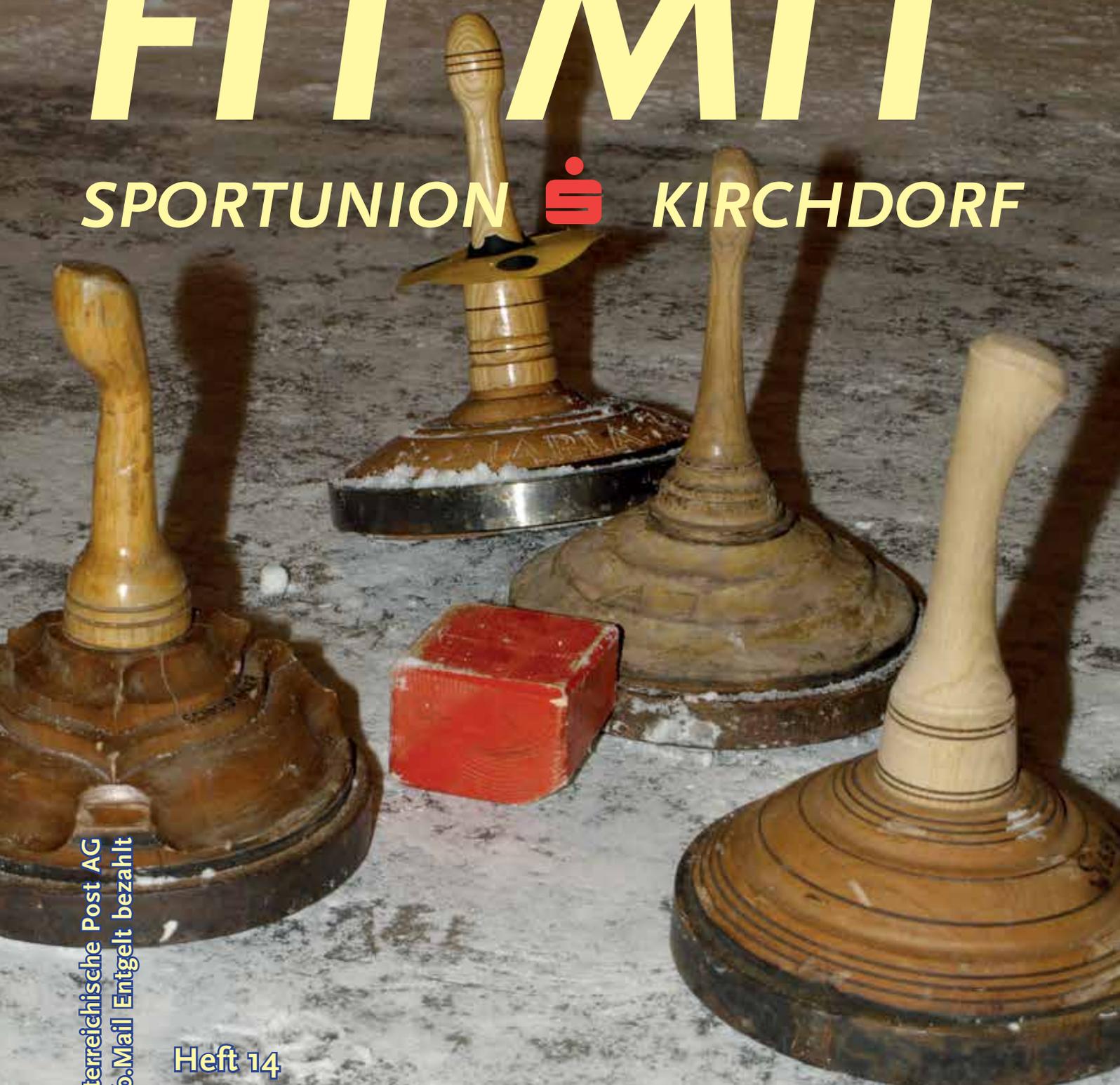


# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 14

Ausgabe 1/2010

**UNION**   
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Die Seite der OBFRAU



In diesem Winter, bei diesen Temperaturen, da gibt es in unserem Verein eine Sektion mehr. Wir gehen auf's Eis und „Stöckeln“. Der uralte Volkssport ist eine willkommene Abwechslung zu den Hallenstunden. „Sechsi – Neini - Aus!“ Und wieder hat man einen Punkt erkämpft. In geselliger Runde gibt jeder sein Bestes und verdient sich das Bratl mit Knödel und Kraut, das zum Eisstockschießen einfach dazu gehört.

Mit ganz anderen Temperaturen, mit denkbar schwierigen Witterungsbedingungen und Begleitumständen hatte aber unser Vereinsmitglied Karin Sperrer zu kämpfen. Sie startete im vergangenen Oktober den **Spartathlon**, und sie ist die erste Österreicherin, die je das Ziel dieses Megamarathons erreichte. Unser zweiseitiger Bericht beschreibt diese herausragende Leistung.

**Weiterbildung** ist in unserem Verein ein wichtiger Aspekt und unsere Trainer wissen um die Notwendigkeit, immer am Puls der Zeit zu bleiben. Aus diesem Interesse heraus entstand die Übungseinheit „**Pilates**“ in unse-

rem Verein, die vor einigen Wochen mit Heidi Lungenschmid startete. Sie stellt in dieser Zeitung diese hochwirksame Trainingsform vor, die sich jenseits schweißtreibender Fitnessaktivitäten bewegt.

**Zwei sportliche Mädchen** konnten wir für unsere Kids begeistern, die seit Herbst die Turnstunden mitgestalten. Sie stellen sich und ihre Hobbys vor, und wir freuen uns über die Neuzugänge. Dass Fabienne jede Woche einen so weiten Weg auf sich nimmt, ist bewundernswert und zeigt, dass auch unbezahlte Arbeit Spaß macht.

Unsere Finanzreferentin hat sich im nebenstehenden Beitrag Gedanken über die jährliche Erhebung der **Mitgliedsbeiträge** gemacht und ich möchte Sie bitten, diesen zu lesen. Dadurch können Missverständnisse aus dem Weg geräumt, Zeit eingespart und Ärger vermieden werden.

Bei der **Jahreshauptversammlung** im März wird die Vereinsleitung neu gewählt und ich danke meinem Team der letzten zwei Jahre für das gute Arbeitsklima und den Einsatz, den jeder Einzelne geleistet hat.

Ihnen, liebes Vereinsmitglied, wünsche ich auch im zweiten Semester viel Freude beim Training und beim Lesen dieser Zeitung.

Sissy Lattner  
Obfrau

**Sportunion Mitgliedschaft**  
Seite 3

**Spartathlon 2009**  
Seite 4 + 5

**Schwimmtag 2010**  
Seite 6

**Einladung zur JHV 2010**  
Seite 6

**Kindergarten besucht Union**  
Seite 7

**Fasching 2010**  
Seite 8 + 9

**Kinderseite**  
Seite 10

**Neue Vorturner**  
Seite 11 + 12

**Pilates**  
Seite 13

**Kursangebote**  
Seite 14

**Club SPORTUNION**  
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

„Mein Kind war heuer noch nie beim Union-Turnen und trotzdem wird der Mitgliedsbeitrag abgebucht!“

„Ich war der Meinung, ich zahle nur solange den Beitrag, solange eine aktive Teilnahme am Trainingsprogramm besteht.“

„Ich bin heuer kein Union-Mitglied, deshalb ist die Aufforderung zur Mitgliedsbeitragszahlung gegenstandslos.“

Solche und ähnliche Nachrichten erreichen uns jedes Jahr, nachdem im Herbst per Bankeinzug oder per Erlagschein zur Zahlung des Mitgliedsbeitrages aufgefordert wird. Deshalb möchte ich an dieser Stelle einiges zum Thema „Mitgliedsbeitrag“ klarstellen.

Wie der Name „Mitgliedsbeitrag“ schon sagt, ist es ein Beitrag für die Mitgliedschaft bei der Sportunion Kirchdorf, die ich mit meiner Unterschrift bei der Anmeldung eingehe. Die wesentlichen Merkmale einer Mitgliedschaft – im Unterschied zu einem Kursbesuch – sind:

☞ Die Mitgliedschaft besteht **unabhängig** davon, ob ich **aktives oder passives Mitglied** bin, d.h. unabhängig davon, ob ich ein Sportangebot in Anspruch nehme oder nicht.

☞ Die Mitgliedschaft hat den wesentlichen **Vorteil**, dass ich das **gesamte Sportangebot** der Sportunion nutzen kann und trotzdem nur **einen** Mitgliedsbeitrag pro Sportjahr bezahle.

☞ Der Mitgliedsbeitrag ist **einmal pro Sportjahr** – das geht von September bis Juni ähnlich dem Schuljahr – und nicht pro Kalenderjahr zu leisten, unabhängig davon, ob ich die Trainingseinheiten regelmäßig oder nur zweimal pro Jahr nutze.

☞ Die Mitgliedschaft und damit auch die Verpflichtung zur Beitragsleistung **endet** erst, wenn ich meine **Mitgliedschaft kündige**. Die Kündigung kann schriftlich per Brief oder Mail erfolgen.

Wenn im September das neue Sportjahr beginnt, bekommen wir immer viele neue Anmeldungen, aber kaum Abmeldungen. Da wir aber niemanden aus dem Verein „schmeißen“, nur weil er bis Oktober noch an keiner Trainingseinheit teilgenommen hat (er könnte ja auch aus irgendeinem Grund verhindert sein), werden alle bis dahin gemeldeten Mitglieder zur Zahlung des Mitgliedsbeitrages aufgefordert, entweder per Bankeinzug oder per Erlagschein. Denn als Verein, in dem nur ehrenamtliche VorturnerInnen und Funktionäre tätig sind, freuen wir uns über jedes Mitglied, das uns mit seinem Beitrag unterstützt.

Ein besonderes **DANKESCHÖN** möchte ich hier all jenen aussprechen, die unseren Verein und damit die Idee der Ehrenamtlichkeit mit ihrem regelmäßigen Mitgliedsbeitrag unterstützen, obwohl sie keine aktiven Mitglieder mehr sind. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, dass das Angebot im Kinder-, Jugend-

und Breitensport bei uns in Kirchdorf an der Krems für jeden leistbar erhalten werden kann.

Überall zerbrechen Strukturen (ob im öffentlichen Dienst, bei der Nahversorgung oder auch im Bildungs- und Vereinsbereich), weil sie zuwenig genützt werden oder wurden. Wenn wir uns wünschen, dass es in Kirchdorf auch in Zukunft attraktive, moderne und aktuelle Vereinsangebote gibt, geht dieser Wunsch nur in Erfüllung, wenn es genügend Personen gibt, die bereit sind, diese Vereine aktiv durch ihren Mitgliedsbeitrag oder sogar durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit zu unterstützen.

## **Strukturen schützen, indem wir sie nützen!**

Meine Bitte daher an alle unsere Mitglieder: Bleiben Sie uns treu und unterstützen Sie uns mit Ihrem Mitgliedsbeitrag. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass das Vereinssportangebot in Kirchdorf auch in Zukunft attraktiv gestaltet werden kann, dass die (Vereins-)Strukturen bei uns lebendig bleiben und dass letztendlich **Ihre Lebensqualität** erhalten bleibt.

Mit sportlichen Grüßen  
Mag. Inge Zamecek  
Finanzreferentin

PS: Und falls Sie Ihre Mitgliedschaft doch einmal kündigen möchten, schicken Sie uns rechtzeitig vor der nächsten Zahlungsaufforderung ihre Abmeldung. Sie erleichtern uns dadurch unsere Arbeit!

## Erträumt – erarbeitet – erlaufen



„Numero Ekatonoktontapende, Karin Sperrer, Avstria“, so hallte es am 26. Oktober um 18.56 Uhr aus den Lautsprechern über den großen Platz vor dem Stadion in Sparta am Peloponnes, Griechenland.

Die lange mehrspurige Allee mit den Palmen am Mittelstreifen war gerade erst unser Vereinsmitglied Karin Sperrer dem Ziel ihrer Träume entgegengelaufen – natürlich unter dem Beifall und den Anfeuerungsrufen zahlreicher Zuschauer. Sie hat es als erste Österreicherin geschafft, beim Spartathlon ins Ziel zu kommen.



Die historische Strecke von 246 Kilometern war vom griechischen Boten Pheidippides 480 v. Chr. während der Perserkriege zurückgelegt worden. Er war von den Athenern nach Sparta geschickt worden, um bei den Spartanern um Hilfe in der bevorstehenden Schlacht bei den Thermopylen zu bitten. Seit

1983 wird dieser Lauf als Highlight unter den europäischen Ultraläufen veranstaltet.

Karin Sperrer, die als Läuferin für die Laufgemeinschaft Kirchdorf startete, erfüllte die strengen Qualifikationsbedingungen mit ihrem Sieg beim Race across Burgenland im vorigen Jahr, mit 218 km in 30:25 Stunden. Heuer stellte sie mit 303 km in 48 Stunden einen neuen österreichischen Rekord auf.



In der Vorbereitungszeit trainierte sie fünfmal in der Woche und wanderte auf Berge, da beim Spartathlon auch ein Berg mit 1.100 m zu überwinden ist. Außerdem absolviert sie jeden Montag als Ausgleichstraining das von ihrer Schwester Heidi Lungenschmid geleitete „Gesundheitsorientierte Training zu modernen Rhythmen“ unseres Vereines. Bewegung- und Koordinationstraining sind auch für Langstreckenläuferinnen ein ganz wesentlicher Bereich der Trainingsvorbereitung. Durch die intensive Belastung der Bein- und Rückenmuskulatur

beim Laufen ist die Kräftigung und Beweglichkeit der restlichen Muskulatur besonders wichtig. Neben dem Training in unserem Verein kommt dann im Winter noch das Hallentraining der Laufgemeinschaft Kirchdorf dazu.

**Damit Ihr eine kleine Vorstellung vom Trainingsumfang bekommt: „Zum Beispiel laufe ich von Micheldorf nach Hinterstoder und gehe dann hinauf zum Prielschutzhaus“, so die Ultraläuferin.**

Beim Spartathlon 2009 standen am Samstag, 25. Oktober, um 7 Uhr früh unterhalb der Akropolis 320 Läufer am Start, darunter 33 Frauen.

Unter denkbar schlechten Wettervorhersagen nahmen sie die geographisch äußerst schwierige Strecke in Angriff, um nach 36 Stunden, also spätestens am nächsten Tag um 19 Uhr abends bei der Statue des Leonidas in Sparta zu sein.

Wind, nebenher rollender Verkehr, Hitze, unbeleuchtete Stra-



Fotos: Stögmüller, Loske

Ein kleiner Kuss für die großen bronzenen Füße des Leonidas – damit ist sie als erste österreichische Finisherin gewertet.



wenn sie wiederum innerhalb des Zeitlimits einen Servicepunkt erreichte.

Nur 132 Läufer kamen am Ziel an, darunter 11 Frauen, Karin war eine von ihnen. Getreu ihrem Motto „Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst was du willst, sondern darin, dass du immer willst was du tust.“, hat sie diese international herausragende Leistung erbracht.

ßen in stockdunkler Nacht, steiler Anstieg auf schmalem Weg den Berg hinauf um 3 Uhr früh, strömender Regen samt Gischt der vorbeirasenden Autos und ein ständiges Auf-und-Ab der Streckenführung forderten ihren Tribut, sodass an jedem Servicepunkt mehrere Läufer aus dem „Einsammel-Auto“ wankten. Nicht so Karin Sperrer.

Ihr Ziel war es anzukommen, und an diesen Vorsatz hielt sie sich mit einer Gelassenheit, die ihre Betreuer teilweise dem Verzweifeln nahe brachten. Umso größer die Begeisterung und umso lauter die „Karin, Karin, Austria“ - Rufe,



*Der Bürgermeister von Sparta gratuliert Karin Sperrer.*

**IHR PARTNER IM KREMSTAL**

# Elektro Center

Sengschmiedstraße 14 • 4560 Kirchdorf T: +43 7562 64881 F: 049 20 email: office@elektro-center.at

**Beratung - Planung - Verkauf - Einbau  
Reparatur und Zustellservice**



Mutter-Kind-Turnen	17:00 – 18:00
Kinder 4-6	
Union Boys 6-9 Jahre	18:00 – 19:00
Mädchenturnen 6-10	
Volleyball, Badminton	ab 19:00
Erwachsene	
Damensauna	17:00 – 19:00
Gemischte Sauna	ab 19:00



**Das Hallenbad ist an diesem Tag nur für Sportunionmitglieder geöffnet.  
Eintritt frei!**

## Jahreshauptversammlung 2010

Freitag, 19. März 2010, 19:00 Uhr

Die Vereinsleitung lädt alle Uni-onmitglieder zu der JHV ins Gasthaus Rettenbacher herzlich ein.

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

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

**Anträge und Wahlvorschläge sind schriftlich bis spätestens Freitag, 05. März 2010 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 Sportreferenten
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. Allfälliges

## Kleine Kinder - großer Turnsaal



saal vorbereitet und die Kinder hatten viel Spaß daran, zu klettern, zu schwingen, zu schaukeln, zu balancieren, zu rutschen usw. Es waren auch Geräte dabei, die vielen Kindergartenkindern zuvor noch nicht bekannt waren, wie z.B. der Stufenbarren.

Zum Abschluss sangen die Kinder – zur Jahreszeit passend – Schneemannlieder und als Erinnerung gab es für jede Turnerin und jeden Turner noch einige Aufkleber mit dem Sportunion-Maskottchen Ugotchi.

Um Kirchdorf besser kennenzulernen und mit dieser Stadt vertraut zu werden, gibt es in diesem Jahr im Kindergarten Mühlenweg das Projekt „Kirchdorf – kleine Kinder, große Stadt“. Im Jänner waren die Vereine an der Reihe, von den Kindern entdeckt zu werden.



So besuchte der Kindergarten Mühlenweg die Sportunion im großen Turnsaal der Hauptschule 2. Eva und Sissy Lattner hatten

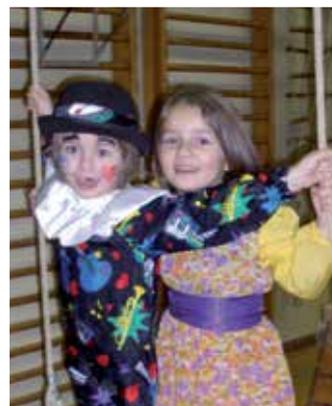
einen tollen Bewegungsparcours durch den ganzen Turn-

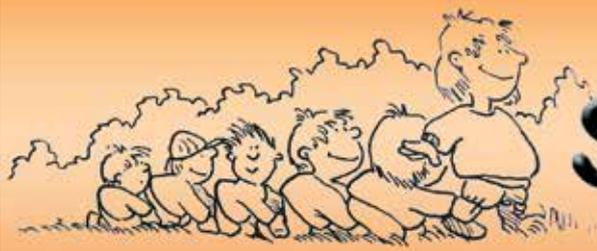


# Fasching 2010



# Fasching 2010





# SPIEL MIT

## Jonglieren



Möchtest du das Jonglieren lernen, ist es am einfachsten, wenn du dir oberhalb deiner Schultern, etwa auf Ohrenhöhe, zwei Kreuze in der Luft vorstellst. Zu diesen Punkten sollen die Bälle fliegen, bevor sie wieder herunterfallen und du sie auf-fängst.

Du startest mit der rechten Hand, der Ball fliegt unter deinem Kinn vorbei zu dem Kreuz über deiner linken Schulter. Dann fällt er wieder runter und landet in deiner linken Hand. Das übst du ein Weilchen, erst

mit einem Ball, dann links und rechts abwechselnd mit zwei Bällen - so lange, bis du einigermaßen sicher bist.



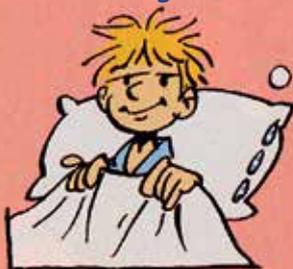
## Der Star

Ich war der Allergrößte in jeder Art von Sport, im Weitsprung wie im Hochsprung brach ich den Weltrekord.

Ich schoss zweihundert Tore in jedem Fußballspiel, beim Segeln und beim Rudern war ich zuerst im Ziel.

Beim Kraulen schwamm ich schneller als selbst der weiße Hai, ich segelte beim Schifflug an Afrika vorbei.

Ich war der größte Sportler der Welt - für eine Nacht. Dann läutete der Wecker, und ich bin aufgewacht.



Die erste Wurftechnik, die du lernst, nennt man eine Kaskade. Sie ist sozusagen die Grundform des Jonglierens. Starte mit zwei Bällen in der rechten Hand, zum Beispiel einem blauen (1) und einem roten (3), und einem gelben (2) Ball in deiner linken Hand.

Wirf den blauen (1) Ball aus der rechten Hand in Richtung des Kreuzes über deiner linken Schulter.

Bevor der blaue (1) Ball in deiner linken Hand landet, schickst du den gelben (2) Ball aus der linken Hand zum rechten Kreuz.

Während der gelbe (2) Ball noch in der Luft ist, verlässt der rote (3) Ball deine rechte Hand und wandert auf die linke Seite.

Du müsstest jetzt den blauen (1) und den roten (3) Ball in der linken Hand und den gelben (2) in der rechten halten.

Für den Anfang ist das schon richtig gut. Möchtest du weiter jonglieren, muss der blaue (1) Ball die linke Hand aber wieder verlassen, bevor der rote (3) Ball in der linken Hand eintrifft. Hast du erst mal ein wenig Übung, kannst du so lange weitermachen, wie du Lust hast.

## Neue Vorturnerin

Lisa Kerbl



Ich, **Lisa Kerbl**, bin jetzt seit September 2009 bei der Union als Vorturnerin für die Kinder von 4 bis 6 Jahren im Einsatz. Der Sport bzw. die Bewegung ist für mich etwas ganz Wichtiges, weil man sich dabei so richtig „auspowern“ kann und mit netten Leuten zusammenkommt. Ich selbst bin schon lange bei der Union dabei: angefangen beim Mutter-Kind-Turnen, dann Turnen für Mädchen, und jetzt bin ich immer, wenn es die Zeit zulässt, bei den Hobby-Volleyballern im Einsatz.

Im Moment habe ich dank meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenschwester zwar viel um die Ohren, doch macht es mir immer wieder Freude, mit den Kids spielerisch herumzutoben.



## Neuer Vorturner

Mag. Werner Grünbeck



seit 2000 Bewegung und Sport, Geografie und Informatik Unterstufe.

zu bieten, innerhalb dem sie sich austoben können, aber auch lernen sollen, Verantwortung für den Anderen zu übernehmen.

In meinen jungen Jahren turnte ich mit Begeisterung die vier Hauptgerätschaften, während meines Studiums entdeckte ich die Schönheit der Berge in und um Österreich.

Klettern, Bergsteigen, Skitouren beanspruchten mein Zeitbudget ganz drastisch. Nach mehreren Aufenthalten im Ausland landete ich schließlich im Kremstal.

Mein Name ist **Werner Grünbeck** und ich wohne seit 2008 mit meiner Familie in Kirchdorf. Emilia, meine fast zweijährige Tochter, war schon des Öfteren beim Turnen mit dabei und war von den sportlichen Buben aufrichtig begeistert. Am Gymnasium Schlierbach unterrichtete ich

Der Drang sich zu bewegen, das unbeschwerte Spielen der Burschen, ist mir Motivation genug, ihnen einmal die Woche einen Rahmen



## Fabienne Werl



Ich bin 18 Jahre alt und wohne bei meinen Eltern in Vorchdorf.

Mein derzeit größtes Hobby ist das Klettern. Wenn es die Zeit zulässt, verbringe ich einige Stunden pro Woche in der Kletterhalle. Die restliche Freizeit verbringe ich mit Freunden beim Schwimmen oder beim Schifahren am Berg.

Ich besuche derzeit die 4. Klasse der Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Kirchdorf und hatte dort im Schuljahr 2008/09 die Möglichkeit, im Rahmen des Unterrichtes auch die Ausbildung zum Lehrwart für „allgemeine Körperausbildung und Animation“ zu machen. Bei dieser Ausbildung sind auch verpflichtende Praxisstunden

vorgesehen, die ich an der Volks- und an der Hauptschule Vorchdorf absolvierte. Dabei habe ich bemerkt, welch großen Spaß und Freude mir das Arbeiten mit Kindern bereitet. Als ich das Angebot erhielt, in der Sportunion Kirchdorf mitzuwirken, habe ich ohne lange zu überlegen die Chance ergriffen und das Mädchenturnen in Kirchdorf gemeinsam mit Bianca Löschenkohl übernommen.

So schnell wie das erste Semester begonnen hat, ist es nun auch schon wieder vorbei, da es mir aber große Freude bereitet mit den Mädchen zu turnen, zu sehen, wie sie ihre Aufgaben lösen und es vor allem eine tolle und neue Erfahrung für mich ist, freue ich mich bereits sehr auf das nächste halbe Jahr, in dem



wir sicher wieder genau so viel Spaß zusammen haben werden.

PS: Fabienne nimmt für diese unbezahlte Tätigkeit auch die wöchentliche Anreise aus Vorchdorf in Kauf, die in den ersten Monaten noch mit dem Moped erfolgte, bzw. mit Unterstützung ihrer Mutter und privatem PKW. Seit Jänner 2010 ist Fabienne auch stolze Führerscheinbesitzerin und fährt nun vor Regen und Sturm geschützt mit dem PKW ihrer Mutter zu diesen Turneinheiten nach Kirchdorf.

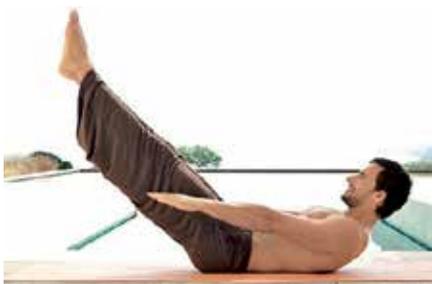


Die Vereinsleitung ist stolz und freut sich ganz besonders, dass es in der Hektik unserer Zeit immer noch Jugendliche gibt, die bereit sind, diese Strapazen auf sich zu nehmen, um einen Sportverein zu unterstützen. Wir sind sehr glücklich, Fabienne und Lisa als Vorturnerinnen gewonnen zu haben und wünschen noch viele interessante und spannende Stunden in der Sportunionfamilie.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die effektiv ein starkes und stabiles Körperzentrum aufbaut. Das Training ist körpergerecht, ohne Schäden anzurichten und daher besonders Wirbelsäulen kräftigend.



Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur, dem sogenannten „Powerhouse“ aus. Mit der Zeit entwickelt sich eine starke Körpermitte, der beste Schutz für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule.



Wichtiger Bestandteil der Pilatesübungen ist die Atmung. Im Gegensatz zur Bauchatmung wird bei Pilates in die Flanken und den unteren Rücken geatmet = Zwerchfellatmung. Atmung und Bewegung sind untrennbar miteinander verbunden!



Durch **völlige Konzentration** während der Übungen auf den eigenen Körper wird der Kopf frei von Alltagsorgen – es stellt sich ein Gefühl der Stärke und Ausgeglichenheit ein. Deshalb gilt Pilates auch als Entspannungstraining.



Joseph Hubert Pilates selbst brachte es auf den Punkt:

- ☞ Nach 10 Stunden fühlst du dich besser
- ☞ Nach 20 Stunden siehst du besser aus
- ☞ Nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper

Vorteile des Pilates Trainings:

- ☞ Stärkung der Körpermitte
- ☞ kräftigt den Körper von innen nach außen (Tiefenmuskulatur)
- ☞ stärkt vor allem die tiefe Rückenmuskulatur
- ☞ Kraft und Kraftausdauer der Muskeln steigt
- ☞ verbessertes Körpergefühl
- ☞ verbesserter Gleichgewichtssinn
- ☞ gleicht muskuläre Dysbalancen aus
- ☞ formt den Körper und bewirkt eine aufrechte Haltung
- ☞ Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit



Optimale Erfolge erreichst du mit regelmäßigem Training! Nur durch kontinuierliches Üben lernst du, die Bewegung exakt auszuführen. Für dieses Training ist nicht viel Aufwand nötig: eine Matte, bequeme Kleidung und zwei Dinge - **Zeit** und **Ruhe!**

Heidi Lungenschmid  
Pilates Professional Coach  
(ausgebildet über die Union Sportakademie)

Fotos: Dirk Schmidt

# Das Haus vom Baumeister



**Höller-Gitter & Langeneder Bau GmbH**  
Franz-Höller-Weg 6, 4553 Schlierbach, Tel. 07582 61390, [www.langeneder-bau.at](http://www.langeneder-bau.at)  
GITTER - TORE - ZÄUNE    BAUUNTERNEHMUNG - BAUSTOFFHANDEL - PLANUNG - BERATUNG

## KURSANGEBOTE

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

### WANDERWOCHE IM AHRNTAL, ITALIEN

St. Johann im Ahrntal  
4. - 10. Juli 2010

Umgeben von prachtvoller Natur die Ruhe in vollen Zügen genießen. 80 Dreitausender, 15 bewirtschaftete Almen, hunderte Kilometer Wanderwege, tausende Eindrücke – das Ahrntal ist ein ursprüngliches Alpintal. Hier gewinnen Körper und Seele buchstäblich Höhenluft – beim Wandern. Komm mit uns und erkunde wandernd das traumhafte Ahrntal in Südtirol.  
Inhalt: Wandern, Relaxen, Wandern.

Kursgebühr, € 499,00 (€ 450,00 für SPORTUNION-Mitglieder)  
Halbpension, Wellnessbereich, geführte Wandertouren

### BEWEGUNG A LA CARTE

Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See  
25. - 31. Juli 2010

Der bereits legendäre Lehrgang: Eine Woche Sportangebot vom Feinsten mit Naturerlebnis pur. Geboten wird ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee. Ein breit gefächertes Praxisprogramm bietet die Möglichkeit, die Vielseitigkeit des Sports kennen zu lernen, der „Supermarkt der Ideen“ lädt dazu ein, gedanklich neue Wege in einer sich rasch ändernden Welt mit neuen Herausforderungen auszuprobieren. Zum Thema „Ganzheitliche Gesundheit“ stehen zahlreiche interessante Angebote zur Auswahl.

Kursgebühr, Vollpension (auf der Basis DZ) € 559,00 (€ 459,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

### RADWANDERN IN ITALIEN

Cormons-Gorizia, Italien  
1. - 5. September 2010

Dieser Aktivkurs richtet sich an alle begeisterten RadfahrerInnen. Wenn Sie mit uns gemeinsam Italien radelnd erkunden wollen, dann sind Sie bei diesem Aktivkurs richtig.

Das hügelige Gelände in Oberitalien ist ideal um ein paar entspannte Tage im Sattel zu verbringen. Radelnd erkunden wir Italiens Region Friaul-Julisch Venetien und lassen uns von landschaftlichen und kulinarischen Leckerbissen verwöhnen.

Kursgebühr, € 399,00 (€ 359,00 für SU-Mitglieder) inkl. Halbpension, EZ-Aufschlag € 11,00 pro Nacht

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)

## WILLKOMMEN IM CLUB

Das **\*\*\*Hotel des CLUB SPORT-UNION** ist eine Topadresse für alle, die zu einem sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis perfekte Bedingungen für einen Sporturlaub, für Trainingslager und Sportwochen vorfinden wollen.

Die sportlichen Möglichkeiten für einen Sommerurlaub im Club – SPORTUNION Niederöblarn können sich sehen lassen:

- ☞ Dreifachtennishalle,
- ☞ Fitness-Studio,
- ☞ Aerobic Saal,
- ☞ Sporthalle für Badminton, Basketball, Faustball, Handball, Judo, Kleinfeldfußball, Volleyball,
- ☞ Indoor-Kletterwand,
- ☞ für die sportliche Fitness stehen zudem Beachvolleyballplatz, Streetball- und Basketballplatz zur Verfügung.



Umringt wird diese herrliche Sportanlage von den steirischen Bergen mit einer vielfachen Auswahl an Wandermöglichkeiten.

Und zum Ausspannen nach einem anstrengenden Tag gibt's den Wellnessbereich mit Sauna, Solarium und Massage.

### Dem Leben Flügel geben

Angeschlossen an den Club – SPORTUNION ist die Alpenflugschule Niederöblarn. Diese Flug-



Geschäftsführer Dietmar Salmhofer: „Im Hotel des Club – SPORTUNION stehen 120 Betten zur Verfügung, jedes Zimmer ist mit Dusche/Bad und WC ausgestattet. Neben einem abwechslungsreichen Frühstück haben unser Gäste auch die Möglichkeit, Mittag- und Abendessen bei uns zu buchen, wobei es immer eine vegetarische Alternative gibt, um unseren Gästen auch sportgerechte Ernährung zu bieten.“

schule mit Tradition, in einer der schönsten Landschaften Österreichs gelegen, bietet die Möglichkeit, sich in nur zwei bis drei Wochen den Traum vom Fliegen zu erfüllen und sich selbst hinter das Steuer eines Flugzeuges zu setzen.

Die Schulungen für Segelkunstflug und Motorflug sind einfacher und günstiger als Sie denken.

Also, auf ein Wiedersehen im Club – SPORTUNION in Niederöblarn.

### CLUB SPORTUNION

Niederöblarn,  
Tel.: 03684/6066-0

E-Mail:

[welcome@club-sportunion.at](mailto:welcome@club-sportunion.at)  
<http://www.club-sportunion.at>

## 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

Andrea Haider  
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

### Nordic Walking

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



SPORT  
UNION

## 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

### Bauch - Beine - Po

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

### Pilates

Heidi Lungenschmid  
Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr VS

### 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

### Jugendtraining

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