

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 15

Ausgabe 2/2010

UNION
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Die Seite der OBFRAU



Jedem das Seine

Ein altes Sprichwort aus unserer Gegend „Geschmäcke und Watschn san verschieden!“ stammt wohl aus einer Zeit, als die „Watschn“ noch als Erziehungsmittel eingesetzt wurde.

So unterschiedlich wie damals die „Watschn“ ausgefallen sind, sind auch unsere Geschmacksempfindungen - ob beim Essen und Trinken, bei der Kleidung, beim Autokauf, beim Urlaub machen und vielem mehr. Unser Geschmacksempfinden ist individuell und wir wollen und sollen uns danach richten, um uns wohl zu fühlen.

Um sich auch bei der Sportausübung gut zu fühlen und Spaß an der Bewegung zu haben, muss man die passende Sportart auswählen. Ob man in einem Team Volleyball spielt oder mit dem Gymstick seine Muskeln kräftigt, der Unterschied ist enorm - und doch hat beides seinen Reiz und bringt den gewünschten Erfolg: Mit Freude seinem Körper Gutes tun.

Für die unterschiedlichen Trainingsangebote unseres Vereines finden sie in dieser Ausgabe Kurzbeschreibungen. Sie informieren über Aufbau, Inhalt und Schwerpunkte der Trainingsstun-

den. Sie haben mit der einmaligen Bezahlung des Mitgliedsbeitrages die Möglichkeit, mehrere verschiedene Trainingsstunden pro Woche zu besuchen. Vielleicht entdecken Sie in den Kurzbeschreibungen zusätzlich etwas Passendes für sich.

Neueinsteigern geben wir die Möglichkeit, sicher das Richtige aus unserem Programm zu finden. Die erste Anwesenheitsstunde gilt als „Schnupperstunde“ und ist kostenlos. Wenn sie das Passende gefunden haben, wird angemeldet. So geht man kein Risiko ein wie beim Vorauszahlen eines Kurses in anderen Institutionen.

Wir sind gerne für unsere Mitglieder da!

Das Team der Sportunion Kirchdorf zählt derzeit über 30 Trainer bzw. Übungsleiter und Personen aus dem Vorstand. So wie in vielen anderen Vereinen machen wir unsere Arbeit ehrenamtlich, das heißt ohne Bezahlung. Die Beweggründe sind unterschiedlich. Manche waren schon als Kind bei der Union turnen, andere hatten aber vorher noch nichts mit unserem Verein zu tun. Die Freude an dieser Tätigkeit und zu sehen, wie Große und Kleine sich über unsere Arbeit freuen, lässt uns weiter machen. Schule, Arbeit oder Familie sind manchmal der Grund, dass ein/e Übungsleiter/in uns verlässt. Dann sind wir auf der Suche nach einem/r neuen Mitarbeiter/in. Helfen Sie uns, unsere Arbeit weiter zu führen. Machen Sie mit!

Einen guten Start ins neue Turnjahr wünscht Ihnen

Sissy Lattner
Obfrau

Mitgliedsbeitrag
Seite 3

Wir bewegen Menschen
Seite 4

Wir brauchen ihre Unterstützung!
Seite 5

Bewegung im Alter
Seite 6

Trainingsangebote
Seite 7 - 13

Saisonfinale Eltern-Kind-Turnen
Seite 8 + 9

Kursangebote
Seite 14

Buchtipps
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

Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2010/2011

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 27. September 2010 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **30. September 2010** 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 20. SEPTEMBER 2010

..... 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.

Wir BEWEGEN Menschen

Gesunde Bewegung

(Univ. Prof. Dr. Norbert Bachl)

Körperliche Aktivität war von jeher zum Überleben notwendig. Das menschliche Genom ist daher so konzipiert, dass ein regelmäßiger hoher Energieumsatz möglich und notwendig ist, um die Leistungsvoraussetzungen unseres Körpers in einem optimalen Gleichgewicht zu halten. Neueste molekularbiologische Untersuchungen ergaben, dass sich das menschliche Genom in den letzten Jahrtausenden nicht verändert hat.



In vielen Ländern fand allerdings in den letzten Jahrzehnten ein dramatischer Wechsel hin zu einer zunehmenden körperlichen Inaktivität statt. Daher kam und kommt es zu einem sprunghaften Anstieg der sogenannten „chronischen Erkrankungen“ oder „Zivilisationserkrankungen“. Diese Situation wird dadurch verschärft, dass die Risikofaktoren bzw. die entsprechenden Zivilisationserkrankungen in immer jüngeren Jahren auftreten.

Zusammen mit der zunehmenden Lebenserwartung bedeutet dies, dass die Krankheitshäu-

figkeit der erwähnten Zivilisationserkrankungen innerhalb der nächsten Dekaden weiterhin drastisch steigen wird und durch ihre – auf die Lebensspanne bezogene – längere Dauer nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen merklich beeinflussen, sondern auch zunehmende Krankheitskosten verursachen wird.

Rezepte gegen die erwähnten Zivilisationserkrankungen gibt es viele.

Eines der einfachsten, besten und zielführendsten Rezepte ist eine individuell dosierte variable lebenslange körperliche Aktivität bzw. regelmäßiges Sporttreiben.



Lebensplanung ist gleich Bewegungsplanung!

Neben der regelmäßigen Sportaktivität müssen vor allem auch die Bewegungschancen im Alltag bewusster wahrgenommen und vergrößert werden, Bewegung muss ein fester Bestandteil des Tagesplanes sein!

Die gesundheitsfördernde Wirkung von körperlicher Aktivität und Bewegungsprogrammen ist oft belegt und den Men-

schen auch bewusst. Allerdings braucht es für die Motivation inaktiver Personen Kampagnen, Programme und Projekte, um den inneren Schweinehund zu überwinden.



Bewegten sich vor wenigen Jahrzehnten die Menschen noch einige Stunden am Tag zu Fuß, so sind für viele heutzutage 3.000 Schritte ein unerreichbares Tagesziel. Das wirkt sich auch auf die Gesundheit aus, denn Bewegungsmangel lässt die Muskulatur verkümmern und das Herz-Kreislaufsystem verliert deutlich an Leistungsfähigkeit. Das macht auf Dauer krank.



Die Sportunion Kirchdorf hat sich gerade in den letzten Jahren die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung als wichtiges Tätigkeitsfeld auserkoren und zeigt damit seit vielen Jahren, wie man Menschen bewegen kann.

Wir brauchen IHRE Unterstützung

Die Sportunion Kirchdorf hat bereits vor vielen Jahren auf den im Vorartikel angesprochenen Trend reagiert. Übungsleiter und Vorturner wurden auf entsprechende Ausbildungen entsandt und so konnten wir als erster Verein im Bezirk für viele unserer Bewegungsangebote das Gütesiegel „FIT für Österreich“ erlangen und vorweisen.

Damit wir diesen hohen Standard für unsere Mitglieder weiterhin aufrecht erhalten können, ist die Mitarbeit vieler ehrenamtlicher Funktionäre und Vorturner/innen notwendig. Leider stoßen wir hier immer wieder an unsere Grenzen.

Daher unsere Bitte an SIE:

Wenn Sie Lust haben und es sich einfach zutrauen, dann unterstützen Sie uns als Vorturner/in.

Die Sportunion bietet dafür die Möglichkeit einer entsprechenden Aus- und Fortbildung, und selbstverständlich am Anfang auch die Unterstützung in der Turnhalle.

Kennen Sie jemanden in Ihrem Bekanntenkreis, der diese Aufgabe gerne übernehmen möchte, so geben Sie uns ebenfalls Bescheid.

Wir sind ständig auf der Suche nach Mitarbeitern die selbstständig eine Gruppe übernehmen, oder nur aushelfen, wenn ein/e Vorturner/in erkrankt oder beruflich unabhkömmlich ist.

Um Ihnen zu zeigen, dass Sie in der großen Unionfamilie nicht alleine sind, finden Sie hier alle ehrenamtlich tätigen Vereinsmitglieder des Turn- und Sportjahres 2009/2010.

Bayer Margot,
Binder Martin,
Freudenthaler Hubert,
Graßecker Maria,
Graßecker Wolfgang,
Grösser Inge,
Gruber Silvia,
Grünbeck Werner,
Hagmüller Christina,
Haider Andrea,
Haider Katharina,
Holzinger Barbara,
Kaiser Brigitte,

Kamptner Robert,
Karlhuber Walter,
Kerbl Lisa,
Kerbl Lukas,
Kranzl Sandra,
Lattner Eva,
Lattner Sissy,
Lettmayer Eva,
Lindinger Gerald,
Löschenkohl Bianca,
Lungenschmid Heidi,
Luwy Walter,
Mayr Franz,

Ortner-Kirchmann Sigrid,
Peter Andreas,
Peter Steffi,
Radner Elfriede,
Resch Corinna,
Schwarz Evi,
Stögmüller Ernestine,
Tretter Franz,
Werl Fabienne,
Winter Nicole,
Wojakow Alexander,
Zamecek Inge

Bewegung im Alter?!

Macht es Sinn, im Alter noch mit Sport zu beginnen?

Die folgenden drei Studien geben hier eine ganz klare Antwort.

1. Studie von Amy A. Hakim von der University of Virginia School of Medicine in den USA. Verglichen wurden mehrere Testgruppen von Männern im Alter von 61 bis 81 Jahren, wovon die einen üblicherweise 3,2 km pro Tag zu Fuß gingen und die Vergleichsgruppe null bis maximal 1,6 Kilometer. Von jenen Senioren, die nur sehr wenig zu Fuß gingen, verstarben während des zwölfjährigen Beobachtungszeitraums 40,5 Prozent. Unter den Vielgehern waren es nur 23,8 Prozent, also etwas mehr als die Hälfte. Dazu die Studienautor/innen: „Ältere Menschen zum Gehen anzuregen, kann also Vorteile für deren Gesundheit bringen.“
2. Studie von Ralph S. Paffenbarger Jr. (1922 – 2007) an 17.000 Absolventen der Universität Harvard. Zwischen 1962 und 1977 wurde bei ihnen das relative Risiko für Todesfälle durch alle möglichen Ursachen erhoben. Das Ergebnis: Dieses Risiko ist im Prinzip umso geringer, je höher die körperliche Aktivität ist. Wer 1.500 bis 1.999 Kilokalorien pro Woche bei Bewegung im Alltag oder beim Sport verbraucht, verstirbt mit rund 40 Prozent geringerer Wahrscheinlichkeit, als völlig oder

fast inaktive Menschen, die pro Woche nur 500 oder weniger Kilokalorien durch körperliche Aktivität umsetzen. Bei einem Verbrauch von 3.000 bis 3.500 Kilokalorien durch Bewegung sinkt das Todesrisiko sogar um 54 Prozent.



Dazu Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl: „Um 3.000 Kilokalorien zu verbrauchen, muss allerdings zum Beispiel pro Woche fünf Stunden lang mit einem Schnitt von elf bis zwölf Stundenkilometern gelaufen werden. Aber 1.500 Kilokalorien kann jeder von uns erreichen, wenn er nur will. Das geht auch schon, wenn wir mehr Bewegung in den Alltag einbauen, zum Beispiel indem wir Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen.“

3. Studie von Walter Frontera und Kolleg/innen von der Harvard Medical School in

Boston USA. 12 Jahre lang wurden neun Männer mit einem inaktiven Lebensstil beobachtet. In diesem Zeitraum nahm die Kraft jener Muskeln, die zum Beugen und Strecken von Knie und Ellbogen benötigt werden, um 20 bis 30 Prozent ab.

Im Anschluss wurde mit derselben Gruppe von Testpersonen zwei Mal pro Woche ein Krafttraining durchgeführt. Innerhalb von nur zwölf Wochen konnten die Männer dadurch zwei Drittel jener Kraft zurück gewinnen, die sie während der zwölf Jahre davor durch Bewegungsmangel eingebüßt hatten.



Die Testpersonen hatten zu Beginn der Untersuchung ein Durchschnittsalter von 65 Jahren. Zum Zeitpunkt des Krafttrainings waren sie im Durchschnitt schon 77 Jahre alt. Somit ist es also nie zu spät dafür, mit gesundheitswirksamer Bewegung zu beginnen.

Unsere Trainingsangebote für Jederfrau und Jedermann

Ganzkörpertraining Pilates

Heidi Lungenschmid



Pilates ist ein Trainingssystem, das die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur des Körpers trainiert und dabei besonders auf die Körpermitte (Powerhouse) fokussiert ist. Die Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule für eine aufrechte und gerade Körperhaltung (u. a. wohltuend gegen Rücken-

schmerzen) und der Bauch wird fester (flacher).

Das Besondere an diesem Training ist die gleichzeitige Kräftigung und Dehnung mehrerer Muskelgruppen, um dem Körper eine ausgewogene Mischung aus sanfter Kräftigung und Beweglichkeit zu gönnen.

Obwohl die Übungen auf den ersten Blick sehr einfach aussehen ist die Durchführung anstrengend, aber äußerst effektiv. Anschließend fühlt man sich fit und voller Energie. Angenehmer Nebeneffekt ist eine deutlich entspannte und kraftvolle Wirkung auf andere Menschen.

Übrigens - für Frauen nach einer Entbindung sind die Übungen die ideale Rückbildungsgymnastik. Pilates kann am Boden oder an Geräten trainiert werden.

Beide Formen sind effektiv und die Entscheidung, welche Form der Übungen man vorzieht, hängt von den eigenen Vorlieben ab.

Anfangs können die Übungen für den einen oder anderen etwas gewöhnungsbedürftig sein. Ein Erlernen der Grundtechniken ist aber von großer Wichtigkeit und das bedeutet auch, dass es einiges an Zeit braucht, um Pilates zu erlernen. So wird aber sichergestellt, dass die Übungen korrekt und ohne schmerzhaft Nebenwirkungen ausgeführt werden.

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die „Body“ und „Mind“, als Körper und Geist gleichermaßen, fordert.

Nordic Walking

Dr. Martin Binder, Elfriede Radner



Nordic Walking ist ein Gesundheitssport und jedem, der sich selbst etwas Gutes tun will, zu empfehlen.

Es ist sehr leicht und schnell erlernbar und trainiert die sogenannte aerobe Ausdauer, also jenen Bereich, in dem Körperfett abgebaut wird, und kräftigt gleichzeitig die Oberkörper- und

Rückenmuskulatur. Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten die helfen, Gewicht abzubauen, da sie eindeutig den Fettstoffwechsel verbessern.

Bei Nordic Walking bleibt man immer im aeroben Bereich und nützt die Fettpolster als Energiequelle. Gleichzeitig wird Muskelmasse aufgebaut und der Grundumsatz gesteigert. Je höher der Muskelanteil bei Bewegung, desto höher ist auch der Energieverbrauch im Körper, da Muskelgewebe auch im Ruhezustand Energie verbrennt und zusätzlich mehr Kalorien als Fettgewebe verbraucht.

Nordic Walking löst aber auch Muskelverspannungen im

Schulter- und Nackenbereich. Es verbessert die Herz - Kreislaufleistung, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 Prozent und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Darüber hinaus ist Nordic Walking die am besten geeignete Outdoor-sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

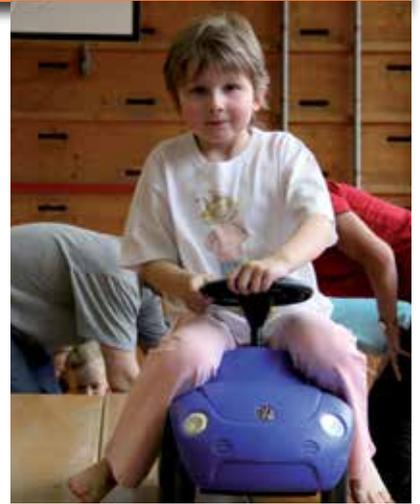
Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke um ungefähr 30 Prozent.

Es ist das optimale Kardiotraining zur Gewichtsreduktion und steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.

Saisonfinale bei u Abschlussturnen der



Unsere Kleinsten! Eltern Kind Gruppe



Die Fotos wurden uns von Stefan Lacheiner zur Verfügung gestellt.

Unsere Bewegungsangebote für Jederfrau und Jedermann

Fitness für alle

Andrea Haider, Eva Schwarz



Übungsziel:

„Fitness für alle“ bietet ein breites Feld an sportlichen Aktivitäten im Sinne des Gesundheitstrainings. Mit und auf verschiedenen Geräten (MFT-Boards, Hanteln, Stepp, Flexi Bar, Smoveys, ...) werden alle Formen des Gesundheitstrainings vielfältig für eine gemischte Gruppe angeboten.

Anmerkung:

In den Monaten Juni, Juli, August trifft sich diese Gruppe zum Radfahren. Treffpunkt Hauptschulparkplatz, Montag: 19h

Herrengymnastik

Walter Luwy



Übungsziel:

Durch Kraft-, Ausdauer- und koordinatives Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Beweglichkeit kann in jedem Alter trainiert werden und dadurch verbessern wir das allgemeine Wohlbefinden.

Anmerkung:

Training mit verschiedenen Geräten und zum Abschluss gibt es ein Ballspiel.

Fit im besten Alter - Damen

Ernestine Stögmüller



Übungsziel:

Besonders geeignet für Neu- oder Wiedereinsteigerinnen (Übungsangebot für Damen ab 50). Herz-Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik, Reaktions-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Krafttraining zur Osteoporose-Prävention; Dehnungsübungen und Entspannungsprogramme.

Anmerkung:

Abwechslungsreiche Gestaltung mit zahlreichen Kleingeräten und Musik aller Genres.

GRALL

Malerei

Anstrich - Fassaden - Schrift- Tapeten - Böden - Farbenhandel

A-4560 Kirchdorf, Kirchengasse 22

Laufend für Sie unterwegs



Unsere speziellen Trainingsangebote

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

Heidi Lungenschmid



Übungsziel:

Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining zur Muskelkräftigung und Osteoporose-Prävention. Schulung der Koordination und Beweglichkeit. Rhythmische Musik und der Einsatz von Handgeräten bringen Abwechslung und ergänzen das Training.

Stepp dich fit

Brigitte Kaiser, Nicole Winter



Übungsziel:

Koordinationstraining, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Muskel- und Ausdauertraining. Koordination wird durch das Erlernen einer Choreographie verbessert. Dadurch wird nicht nur unser Gedächtnis trainiert. Auch der Funfaktor kommt nicht zu kurz.

Nach dem Aufwärmen beginnt der Stepp Aerobic Hauptteil mit einem Kräftigungsprogramm. Das Cool-down zum Abschluss beinhaltet Entspannungs- und Dehnungsübungen.

Bauch Beine Po

Margot Bayer



Übungsziel:

Koordinationstraining, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Muskel- und Ausdauertraining. Ein Warm-up aus rhythmischen Ganzkörperbewegungen und statischen Dehnungsübungen geht über in Kräftigungsübungen zur Straffung der Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Cool-down zum Abschluss beinhaltet Entspannungs- und Dehnungsübungen.

www.kremstal.sparkasse.at

Find us on Facebook

Unser Credo: In jeder Beziehung zählen die Menschen.

SPARKASSE 
Kremstal-Pyhrn

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

In unserer Region unterstützen wir unsere Kunden, die meisten davon schon seit vielen Jahren. Unsere Kundenbetreuer beleuchten jede Geldfrage aus unterschiedlichen Blickwinkeln – offen, transparent und mit Verantwortung. Nur so können wir für jeden einzelnen Kunden die richtige finanzielle Balance finden. Ein hartes Stück Arbeit, aber das ist unser Job.

Unser Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche

Mutter/Vater-Kind Turnen

Katrin Limberger, Barbara Holzinger



Unser Motto lautet: Kinder brauchen Bewegung! Im Turnsaal gibt's genug Platz dafür. Interessante Gerätekombinationen und Spiellandschaften werden aufgebaut. Da können die Kinder dann hüpfen, klettern, springen, schaukeln, rollen und rutschen und schulen somit ihre Grundbewegungsarten. Die Kinder können dabei ihren Körper wahrnehmen und seine Grenzen austesten.

Die Eltern haben eine besondere Aufgabe. Sie müssen unterstützen, Hilfe geben und natürlich auch mitmachen. Bei diesen Bewegungen und Spielen werden die Wahrnehmung, die Konzentration, die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht der Kinder gefördert. Gemeinsam mit dem Elternteil knüpfen die Kinder erste soziale Kontakte bei Bewegungsspielen, Tänzchen und dem Bewältigen von Gerätelandschaften.



Kinderturnen 4-6 Jahre

Eva Lattner, Bettina Jonke



Im Alter von 4 - 6 Jahren ist es wichtig, die motorischen Fähigkeiten - Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ausdauer - in spielerischer Form zu fördern.

Ziel des Kleinkinderturnens sind der Erwerb von Fertigkeiten wie der Umgang mit Kleingeräten (Bälle, Reifen ...), das Erlernen grundlegender Spielformen, das Kennenlernen der eigenen Grenzen sowie das mutige Ausprobieren von Großgeräten (Barren, Kasten, Reck, Ringe

Bewegungsspiele mit Gesang oder Musik und Gerätelandschaften trainieren auf lustige Weise Muskulatur und Geschicklichkeit. Das Zusammensein mit Gleichaltrigen ist eine weitere Herausforderung für die Kinder dieses Alters.



Mädchenturnen 1. - 4. Klasse VS

|



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

Knabenturnen 1. - 3. Klasse VS



Bewegung ist ein grundlegendes Bedürfnis von Kindern. Sie benötigen für ihre gesunde körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung in hohem Maße Bewegung - je jünger sie sind, umso mehr. Was wird gemacht? Vielfältige Bewegungserfahrung, Hindernis- und Gerätebahnen, allg. Grundlagentraining (Kondition, Gymnastik), Lauf- und Fangspiele, Ballspiele ...

Badminton Jugendtraining ab ca. 9 Jahren

Federball in der Halle, ohne Windbehinderung!

Bei Badminton, einer der schnellsten Sportarten überhaupt, wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Kraft, Ausdauer und Reaktion sind weitere wichtige Aspekte in dieser Sportart. Nach Aufwärmübungen und taktischen Trainingssequenzen wird im Einzel und Doppel gespielt und trainiert.

Ziel dieses Trainings ist es, Jugendliche für den Badminton sport zu begeistern und langsam an wettkampfähnliches Training heranzuführen, um sie als Nachwuchsspieler in den Jugendkader eingliedern zu können.

Badminton Jugendkadertraining

Wettkampfähnliches Training, Übungseinheiten im OÖ. Badminton Leistungszentrum Vorchdorf und regelmäßige Teilnahme an Ranglistenturnieren kennzeichnen die Trainingsein-



heiten des Jugendkaders. Neben technischen und taktischen Übungseinheiten spielen in die-

ser Altersgruppe auch Kraft- und Ausdauertraining eine entscheidende Rolle. Um sich bei den Ranglistenturnieren auch durchsetzen zu können, wird bereits dreimal wöchentlich trainiert.

Badminton Hobbyspieler

Badminton abseits von Hektik, Stress und Anspannung. Hier finden alle Platz die einfach gerne diese Sportart ausüben, ohne Wettkampfverpflichtung und ohne Zeit- und Termindruck. Die Freude an diesem schönen Sport und das gemeinsame Erlebnis stehen im Vordergrund. Einfache Aufwärmübungen, ein paar technische Raffinessen und schon geht's an das Wichtigste in diesen Trainingseinheiten: Spielen, spielen und nochmals spielen.

Volleyball Jugendtraining männlich ab 10 Jahren

Neben dem Erlernen der Grundtechniken und deren Stabilisierung sind taktisches und strategisches Training notwendig, um im Spiel erfolgreich zu sein. Dabei werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Reaktionsvermögen, Schlagkraft und die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Talentierte Spieler können sich an den Meisterschaftsspielen beteiligen.



Volleyball Jugendtraining weiblich ab der 8. Schulstufe

Speziell für Mädchen, die Spaß am Volleyballspiel gefunden haben, ist diese Einheit gedacht. Die Grundtechniken (Aufschlag, Annahme, Zuspiel und Angriffsschlag) sollten bereits vorhanden sein, damit in der Gemeinschaft gezielt an deren Verbesserung gearbeitet werden kann. Mit spezifischen Übungen wird dafür gesorgt, dass sich persönliche Erfolge einstellen und das gemeinsame Spiel verbessert werden kann. Im Mittelpunkt des Trainings steht die Freude am Spiel und an der Bewegung. Ganz nebenbei werden die gesamte Körpermuskulatur, die Reaktionsfähigkeit und die Kondition trainiert.

Volleyball Hobbytraining

Ehemalige Leistungssportler, aber auch alle die einfach gerne Volleyball spielen, finden in dieser Trainingsgruppe alles was das Herz begehrt. Aufwärmen, Konsolidierung und Verbesserung der Technik und die Freude am Sport stehen im Vordergrund.

In den Sommermonaten wird auf den Beachplätzen beim Freibad in Micheldorf gebaggert.



Landesjugendheim Edtbauernalm, Hinterstoder

27. - 31. Dezember 2010

Für Kinder und Jugendliche von 8 - 14 Jahren

Neben der Verbesserung des Eigenkönnens in Schifahren und Snowboarden steht auch das lustige und gemütliche Miteinander im Mittelpunkt.

Spielekoffer, Bastelideen, Wettkämpfe und ein lustiger Abend lassen die Zeit bis zu Silvester wie im Flug vergehen. Umfangreiches Rahmenprogramm inklusive, Rund um die Uhr - Betreuung.

Kursleitung: Klaus Brenneis (+ Team)

Kursgebühr inkl. Vollpension,

€ 150,00 für SPORT-UNION-Mitglieder, nicht inkludiert Liftkarte ca. € 70,--

€ 170,00 für Nicht- Mitglieder

Anmeldung direkt bei der Sportunion Oberösterreich:

Tel.: 0732/777854-12 oder online auf www.sportunionooe.at

KURSANGEBOTE

www.sportunion.at

GESUND UND AKTIV

Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See

14. - 20. November 2010

Wenn du Freude an der sportlichen Bewegung und Freude an geselliger Gemeinschaft hast, dann bist du zu dieser Woche herzlich Willkommen. In dieser Woche steht die gesunde Bewegung für ein langes aktives Leben im Vordergrund. Die Umgebung rund um den Faaker See mit ihrer traumhaften Landschaft lässt diese Woche auch zu einem Naturerlebnis werden. Eine Woche zum Mitmachen und Wohlfühlen für Einsteiger in die Erlebniswelt SPORTUNION.

Inhalt: gesundheitsorientiertes Sporttreiben, Rückentraining, Regeneration wie Sauna, Massage, Magnetfeldtherapie.

Kursgebühr inkl. Vollpension, € 469,00 (€ 439,00 für SPORT-UNION-Mitglieder)

SKILANGLAUFEN UND FITNESS TANKEN

Hotel Kobaldhof, Ramsau

03. - 05. Dezember 2010

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

Programm: Kennenlernen oder verbessern der freien und klassischen Technik, Fitness für den Wintertanken, mit einer Ausdauersportart zu mehr Wohlfühl finden und jede Menge Kalorien verbrauchen, und viele weitere Vorzüge kennen lernen.

Kursgebühr, Vollpension, Leih-ausrüstung (auf der Basis DZ) € 289,00 (€ 229,00 für SPORT-UNION-Mitglieder)

WINTER VITALWOCHE 60+

Bad Leonfelden

20. - 26. Februar 2011

Für Personen, die eine abwechslungsreiche und aktive Woche verbringen möchten.

Aktives Erwachen, Langlauf, Schneeschuhwandern, Wandern mit allen Sinnen, Eisstockschießen, Tanz, Qi Gong, Beckenbodentraining, Wirbelsäulen- und Venengymnastik, Koordination/Balance Training, Entspannung, Brain-train, Kulturnachmittag, fröhliche Abendgestaltung.

Es besteht keine Verpflichtung, am Programm teilzunehmen! Sauna, Dampfbad, Kneipanlage stehen im Haus kostenlos zur Verfügung;

Kursgebühr, € 478,00 (€ 416,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

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

Buchtipps

Genuss-Biken in Oberösterreich, Radwandern – Mountainbiking – Bike & Hike

Sabine Neuweg/Alois Peham



OÖ Nachrichten Edition by Trauner; Preis € 14,90
168 Seiten, 11 x 21 cm, Spiralbindung, 4-farbig, ISBN 978-3-85499-741-2

Keine Region in Österreich bietet eine derart große Vielfalt an Radtouren wie Oberösterreich. Vom Genießer bis zum ambitionierten Sportler, hier findet jeder seine Herausforderung. Entlang der großen Flüsse locken reizvolle Radwege, und vom Böhmerwald bis zum Dachstein erstrecken sich selektive Mountainbikerouten.

Mit diesen 40 Toptouren stellen Sabine Neuweg und Alois Peham erstmals in einem Buch

die ganze Vielfalt des Radlandes Oberösterreich vor.

Die Touren sind nach Kategorien gegliedert und nach Schwierigkeiten farblich gekennzeichnet. Neben einer genauen Streckenbeschreibung mit allen Daten und Fakten findet man zu jeder Tour eine Karte und ein Höhenprofil. Herrliche Bilder machen Lust auf erlebnisreiche Radausfahrten durch eindrucksvolle Landschaften.

Du schaffst was Du willst!

Wolfgang Fasching



colorama-Verlag, Salzburg; Preis: 19,90 €
ca. 192 Seiten, 32 Foto-Seiten, Softcover
ISBN: 978-3-901988-94-3

Wolfgang Fasching hatte vor 20 Jahren die Vision, das Race across Amerika einmal zu bestreiten und zu finishen. „Passiert“

sind acht Teilnahmen mit acht Podiumsplätzen. Drei Mal hat er das Rennen gewonnen und stand als 13. Österreicher am Gipfel des Mount Everest. Er hat den Extremsport im deutschsprachigen Raum salonfähig gemacht. Nach 650.000 Kilometern auf dem Fahrrad, das sind insgesamt 15 Erdumrundungen, war Schluss.

Der Buchautor, Seminarleiter und Vortragende Wolfgang Fasching begleitet Sie in diesem

Buch, Ihre Ziele zu erreichen, verrät Ihnen sein Erfolgsgeheimnis, erzählt aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz und hilft Ihnen: So finden Sie Ihre Visionen! So können Sie Ihre Ziele erreichen! So können Sie sich motivieren, Ihre Träume in die Realität umzusetzen!

Er gibt wertvolle Tipps und zahlreiche Praxisbeispiele.

Denken Sie immer daran: „Du schaffst was du willst!“

Mental fit im Alltag

111 Mentaltipps zum praktischen Anwenden

Wolfgang Fasching



colorama-Verlag, Salzburg; Preis: 9,95 €
ca. 115 Seiten, 12 Foto-Seiten
Taschenbuch, Softcover
ISBN: 978-3-902692-09-2

Mentale Stärke ist eine Methode zur positiven Lebensgestaltung. Wir sind bestrebt, unsere

Gedanken in reales Verhalten umzusetzen. Je intensiver und leidenschaftlicher unsere Gedanken sind, umso einfacher wird es, sie Realität werden zu lassen.

„Es spielt sich alles im Kopf ab!“

Aussagen wie „Es spielt sich alles im Kopf ab!“ oder „Ich war mental stark!“ hören wir sehr häufig. Aber was genau damit gemeint ist oder was sich tatsächlich im Kopf abspielt und wie wir diese Abläufe beeinflussen können, bleibt offen. Die Antwort ist we-

der in der Esoterik noch in der Magie zu finden, sondern in unseren Gedanken. Der Mensch ist nicht nur durch seine Umwelt und seine Kindheit bestimmt, sondern er kann aktiv auf seine eigenen Wahrnehmungen, Denk- und Verhaltensweisen direkten Einfluss nehmen. Der Ansatz für dieses Buch war nicht, Techniken und deren Wirkung zu beschreiben, sondern konkrete einfache Tipps zu entwickeln, die auf eben diesen Techniken basieren.

Montag

Nordic Walking

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

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

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

Fitness für alle

Andrea Haider, Evi Schwarz
Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 1

Dienstag

Mutter/Vater-Kind – Turnen

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

Stepp dich fit

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

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

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

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

Kinderturnen 1. - 3. VS

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, 18:30 – 19:45 Uhr HS 2

Pilates

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

Badminton

Jugendkadertraining

Andreas Peter, Jürgen Schwarzlmüller
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

Dienstag, 17:15 – 18:45 Uhr, STH 1

Jugendtraining männlich

Alexander Wojakow, Joachim Habinger

Freitag, 15:20 – 17:00 Uhr, BSZ 4

Training für Hobbyspieler

Eva Lettmayer, Gerald Lindinger

Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1

UNION KIRCHDORF



SPORT
UNION



SPORT
UNION