

Patented by  
**MFT**  
www.MyFitnessTrainer.net

# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 16

Ausgabe 1/2011

**UNION**   
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

## Die Seite der OBFRAU



So werden abwechslungsreiche Stunden gestaltet, mit viel Spaß an der Bewegung.

In dieser Ausgabe unserer FIT MIT stellen wir Ihnen einige dieser Fitgeräte vor.

**„Es war sehr schön,  
es hat mich sehr gefreut!“**

*Kaiser Franz Josef*

### IMMER WIEDER NEUES

kommt auf den Markt und wird in Sportgeschäften angeboten.

Oft werden Sportgeräte für das Training von Spitzensportlern entwickelt - wie das MFT Brett - manchmal sind sie das Ergebnis einer Problemlösung von Freizeitsportlern, die aus persönlichen Gründen nach einem individuellen Trainingsgerät suchen. So entstand das SMOVEY.

Bevor neue Fitgeräte den Fachhandel erreichen, werden diese von der Union-Bundesleitung und von der Union-Landesleitung unseren Übungsleitern in Kursen vorgestellt. Oft gibt es mehrere Module, die sich vom kurzen Kennenlernen des Gerätes bis zum umfassenden Übungsprogramm erstrecken. So lernt der Übungsleiter das Gerät und seine Möglichkeiten kennen und kann beurteilen, inwieweit dieses Fitgerät in seiner Gruppe einsetzbar ist.

Der Neugier unserer Übungsleiter ist es zu verdanken, dass unsere Bewegungsangebote immer wieder mit den neuesten Trainingsgeräten bereichert werden.

Am 8. April findet unsere nächste Jahreshauptversammlung mit Neuwahl statt.

Nach 25 Jahren Vereinstätigkeit, davon 15 Jahre als Obfrau, habe ich mich entschlossen, meine Funktionärstätigkeit zu beenden.

Meine Freude an der Arbeit und das Gelingen der Vorhaben in den vergangenen Jahren waren der Verdienst unseres gesamten Teams - der Mitglieder des Vorstandes, und der Übungsleiter und Trainer. Jeder Einzelne hat sein Bestes für den Verein gegeben.

Ich wünsche der Sportunion Kirchdorf, mit ihrem Trainingsprogramm noch viele Menschen zu erfreuen, gesund und fit zu erhalten. Mit dem neuen Vereinsvorstand und seinem bewährten Vorturnerteam wird das sicher gelingen.

Ihnen, liebes Vereinsmitglied, wünsche ich weiterhin Freude an der Bewegung und viel Spaß in unserem Verein.

Mit sportlichen Grüßen,  
Sissy Lattner

**Jahreshauptversammlung**  
Seite 3

**Schwimmtag**  
Seite 3

**NEUE und ALTE**  
**Trainingsgeräte**  
Seite 4

**Smovey**  
Seite 6

**So gesund ist Bewegung**  
Seite 8

**Neue Vorturner**  
Seite 9

**Badminton**  
**Landesmeisterschaften**  
Seite 10 -11

**Kinderseite**  
Seite 12

**Kursangebote**  
Seite 14 - 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.

Ver Vereinsregisterzahl 965877120

Redaktion und Layout:

Sportunion Kirchdorf Vorstand,

Mag. Wolfgang Graßbecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druckerei Götzendorfer,

Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

**Die Vereinsleitung lädt alle Unionmitglieder zur 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, 25. März 2011 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. Ehrungen
11. Neuwahl
12. Beschlussfassung über eingebrachte Anträge
13. Allfälliges



***komplette Reparaturen***

***Reparaturservice***

***Überprüfungen***

***Pickerl***

***BERATUNG & VERKAUF***

***Reparaturen aller  
Fahrzeuge mit 2 Rädern***

***Zweirad Birklbauer, Steiermärker Straße 15, 4560 Kirchdorf, office@birklbauer.at***

## Trainingsangebote für Jederfrau und Jedermann Wir verwenden ALTE und NEUE FITGERÄTE

### SMOVEY VIBROSWING

ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.



Die Wirksamkeit ist sehr vielfältig: Es werden die klassischen Effekte wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer usw. trainiert, und beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen (z.B. Beine) werden beide Hirnhälften aktiviert. Dies führt zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösungsfähigkeit.

Smoveys können für inaktive Personen als einfacher Bewegungsanreiz dienen, wodurch es durch regelmäßige Anwendung automatisch zu einem Muskelaufbau kommt.

Weiters dienen die Smoveys als Gesundheits- und Fitnessgerät in der Prävention, Gesundheitsförderung und Rehabilitation. Besonders geeignet sind die Smoveys für Koordinations-, Rumpf- und Haltungstabilitätsübungen.



### FLEXI-BAR

zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise



Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur können Rückenprobleme und Rückenschmerzen bekämpft werden.

Der Flexi-Bar ist ein multifunktionales Trainings- und Therapiegerät, das in physiotherapeutischen Praxen, in Fitness-Studios oder auch bei der Sportunion Kirchdorf in Trainingseinheiten verwendet wird.

Das Training mit dem Flexi-Bar beansprucht den ganzen Körper, steigert die Kondition und zielt besonders auf die tiefliegende Muskulatur ab.

Laut einer Studie von Bayern München Teamarzt Dr. Müller-Wohlhahrt werden durch die oszillierenden Vibrationen des Stabs nicht nur isolierte Muskeln stimuliert, sondern ganze Muskelketten (simultanes Zusammenspiel zahlreicher Muskeln).



## FLOW TONIC, das kreative Kleingerät und Trainingsprogramm für starke Momente



FlowTonic beansprucht verschiedene Muskeln und Muskelschlingen, während die Core-Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln. Die Übungen mit den FlowTonic Pads dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers sowie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke.



Durch die Einfachheit des Prinzips und die geschmeidigen, natürlichen Bewegungen der Muskeln und Gelenke kann dieses einzigartige Übungsprogramm an jedes Kursformat angepasst oder darin integriert werden.

Dabei spielt es keine Rolle, welchen Konditionslevel oder welches Alter die Teilnehmer haben: Da jede(r) selbst bestimmen kann, mit welcher Intensität die Pads eingesetzt werden (indem die Scheiben fester oder lockerer gegen den Boden gepresst werden), gibt es auch kein konditionelles Einstiegslimit. Und wie wir aus unseren Übungseinheiten wissen: „Einmal ausprobiert, haben die Trainierenden mit den neuen ‚Rutschpartien‘ erfahrungsgemäß einen Riesenspaß.“

### Das kann FlowTonic

- ☞ Das Gleiten erlaubt Muskelschlingenarbeit in Bewegung, es fördert die Kernstabilisation.
- ☞ Es erfolgt eine Stabilisation und Mobilisation der Schulter, der Hüft- und Kniegelenke und der Wirbelsäule.
- ☞ Die Bewegungen werden durch eine verbesserte Feinmotorik ökonomischer.
- ☞ Es verbessert die Kontur der Figur: Beine und Po werden geformt und gefestigt, Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken gestärkt.
- ☞ Alt eingesessene Übungen werden transformiert und aufgewertet, bekannte Abläufe bekommen einen neuen Antrieb.

## GYMSTICK

**Der Gymstick zaubert mit kurzen Trainingseinheiten straffe Muskeln und eine tolle Figur und bietet ein effektives Ganzkörpertraining.**



Diese simple und kostengünstige Konstruktion aus einem Fiberglasstab und zwei elastischen Bändern eröffnet viele neue und vor allem interessante Aspekte sowohl für die Koordination als auch für die Rumpfmuskulatur. Ob Ganzkörpertraining oder gezielte Arbeit an einzelnen Muskelgruppen, unzählige Übungen und kombinierte Bewegungen sind möglich, der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Dabei lässt sich das Training entsprechend des individuellen Bedürfnisses und Fitnessgrades dosieren. Ein umfangreiches Angebot an Trainingsprogrammen sorgt für das besondere Trainingserlebnis, ob alleine oder in der Gruppe.



## SMOVEN

Die UNION Kirchdorf versucht durch ihre breite Angebotspalette Fitnessmöglichkeiten für alle zu bieten – für Jung und Junggebliebene und in jeder Situation. Um diesem hohen Anspruch auch gerecht zu werden, besuchen die zahlreichen Vorturner und Vorturnerinnen regelmäßig Fortbildungen, wo auch neue Sportgeräte und ihre zielgerichteten Anwendungen vorgestellt werden.

Unter den vielen neuen Geräten die in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind, ist das SMOVEY – weil besonders vielseitig einsetzbar – hervorzuheben.

Die Entwicklungsgeschichte dieses Gerätes ist so spannend wie die Anwendungsmöglichkeiten des SMOVEYS. Der 60-jährige Johann Salzwimmer aus Großraming konnte krankheitsbedingt (Diagnose Parkinson) viele Bewegungen nicht mehr ausführen. Er wollte sich aber diesem Schicksal nicht hingeben und hat versucht, mit gezieltem Programm seinem Schicksal entgegenzuwirken. Der begeisterte Sportler (Skifahren und Tennis) wurde auf die Wirksamkeit von Schwungmasse auf die Muskulatur aufmerksam.

In drei Jahren entwickelte er das Schwingringsystem SMOVEY. Nach Patentierung und der Markteinführung mit den geeigneten Partnern kam das SMOVEY 2007 auf den österreichischen Markt. Ein Team aus Ärzten, Physiotherapeuten,

Kinesiologen und Fitnesstrainern hat ein SMOVEY Programm für die Bereiche Fitness, Life Balance und Physio Med zusammengestellt.

## SMOVEY - das Gerät



Quelle: [www.smovey.com](http://www.smovey.com)

Ein SMOVEY besteht im Wesentlichen aus einem Schwingring mit freilaufenden Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.

In einem Ring befinden sich 4 Kugeln. Bei der Bewegung (z.B. Schwingen seitlich neben dem Körper) rollen diese in dem Kunststoffring hin und her.

- ☞ Dabei erzeugen die Stahlkugeln Vibrationsschwingungen mit einer Frequenz von 60 Hz. Dieses erzeugte Frequenzmuster entspricht jenem des eigenen Körpers im Ruhezustand.
- ☞ Ein SMOVEY wiegt 500 Gramm. Die Masse erhöht sich durch die Fliehkräfte beim Schwingen auf bis zu 5 Kilogramm.
- ☞ Über die Moosgummigriffe werden die Vibrationen der Ringe auf die Handflächen übertragen. Dadurch werden die Reflexzonen der Handflächen massiert und die Energiepunkte nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stimuliert.

- ☞ Smoven stärkt die Muskeln (Bauch, Rücken, Stützapparat) und reduziert Schmerzen bei Nackenverspannungen, Schulter- und Rückenproblemen und
- ☞ stimuliert beide Gehirnhälften.

## SMOVEY – die Wirkung

- ☞ Belebung der Kreisläufe im Körper (Blutkreislauf, Lymphsystem, Verdauung, Atmung, ...)
- ☞ Erhöhung des Muskeltonus
- ☞ Aufrechterhaltung der Körperstabilität durch die durch Schwingung hervorgerufenen Muskelkontraktionen
- ☞ Straffung des Bindegewebes
- ☞ Training der Tiefenmuskulatur
- ☞ Vitalisierung der Sinne
- ☞ Mobilisierung der Glückshormone
- ☞ Entspannt und harmonisiert

## SMOVEY – die Bewegung



In der Grundbewegung werden die Smoveys fest in beiden Händen gehalten. Jede Übung beginnt mit aufrechter Körperhaltung bei hüftbreitem Stand. Der Oberkörper wird dabei ruhig und stabil gehalten, die Arme und Knie sind dabei immer sanft gebeugt.

Dann werden die Arme so geschwungen, dass die Kugeln des Smoveys gleichmäßig vor- und zurückrollen, ohne dass sie am Griff anschlagen.



Geräte wie Bälle, Stäbe, Dynaband, Langbänke, ... bieten viele Möglichkeiten für ein umfangreiches Übungsprogramm.



### Die Mischung macht es aus

Die UNION Kirchdorf hat acht Paar SMOVEYS angekauft, um ihren Mitgliedern das Trainieren mit diesen neuen tollen Geräten zu ermöglichen. Die SMOVEYS bieten auch die Möglichkeit, vielfältig mit anderen Geräten kombiniert zu werden.

Die Gruppe „Fitness für alle“ (Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, Turnsaal HS1 Kirchdorf) bietet ein Programm aus Spiel, Spaß und Fitness in all seiner Vielfältigkeit. Neue Geräte, wie die eben vorgestellten SMOVEYS oder auch der FLEXI-BAR, GYMSTICK™ oder das MFT-Brett sind ein Garant für ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Aber auch die „altbekannteren“

Durch die Kombination von „alten“ und „neuen“ Geräten ergibt sich eine umfangreiche Palette an neuen, vielfältigen, interessanten Übungen und Bewegungsabläufen, um die eigene Fitness zu verbessern.



STAHL + EDELSTAHL + ALU

IHR **KOMPETENTER PARTNER** FÜR METALLBAU- UND SCHLOSSERARBEITEN!

- + GELÄNDER, STIEGEN, GITTER, VORDÄCHER, TORE, ...
- + REPARATUREN, SCHMIEDEARBEITEN UND SONDERKONSTRUKTIONEN
- + METALLWARENHANDEL, MATERIALZUSCHNITTE: UMFANGREICHES LAGER!
- + **NEU:** GARAGEN- UND CARPORTVERMIETUNG

4560 KIRCHDORF - 07582 / 62859

MEHR UNTER: [WWW.JAEGER-METALLTECHNIK.COM](http://WWW.JAEGER-METALLTECHNIK.COM)

# So gesund ist Bewegung

Bewegung ist das beste Medikament. Sie wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem ebenso positiv wie auf Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, sowie auf das Nerven- und Immunsystem.



Dazu Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl: „Die positiven Gesundheitswirkungen von Bewegung werden auch durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Genetik bestätigt.“ Die folgende Liste zeigt im Detail die vielfältigen Gesundheitswirkungen, die für Erwachsene und ältere Erwachsene durch regelmäßige körperliche Aktivität zu erwarten sind. Sie wurde 2008 veröffentlicht und stammt vom United States Department of Health and Human Services. Die Angaben sind nach Evidenz, also nach „Stärke der wissenschaftlichen Beweislage“ gereiht. Es werden somit jene Fakten zuerst genannt, zu denen es besonders zahlreiche wissenschaftliche Studien mit aussagekräftigen Ergebnissen gibt. – Und nicht zu vergessen: Sport und Bewegung haben auch einen sozialen Nutzen und verhelfen uns zu Kontakten.

## Starke Evidenz

- ☞ Regelmäßige Bewegung vermindert das Risiko für vorzeitigen Tod durch alle möglichen Ursachen, für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, für Schlaganfälle, für Bluthochdruck und für das Metabolische Syndrom.
- ☞ Körperliche Aktivität beeinflusst die Blutfette günstig und vermindert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.
- ☞ Sie beugt einer Zunahme des Körpergewichts vor und speziell dann, wenn gleichzeitig weniger Kalorien zugeführt werden, reduziert sie das Körpergewicht.
- ☞ Regelmäßige Bewegung verbessert die „kardiovaskuläre Fitness“, also die Ausdauer sowie die „muskuläre Fitness“, also die Kraft.
- ☞ Körperliche Aktivität vermindert das Risiko für Stürze, Darmkrebs und Brustkrebs.



- ☞ Bewegung reduziert das Risiko für Depressionen.
- ☞ Speziell bei älteren Personen verbessert regelmäßige Bewegung kognitive Funktionen, also zum Beispiel Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder Denkvermögen.

## Mittlere bis starke Evidenz

- ☞ Körperliche Aktivität sorgt speziell bei älteren Menschen auch dafür, dass Alltagsaktivitäten besser erledigt werden können.
- ☞ Abdominalfett oder auch Bauchfett wird durch Bewegung reduziert.

## Mittlere Evidenz

- ☞ Das Risiko für Hüftfrakturen, Lungenkrebs und Gebärmutterkrebs wird verringert.
- ☞ Nachdem Körpergewicht reduziert wurde, bleibt das geringere Gewicht bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen, mit höherer Wahrscheinlichkeit erhalten.
- ☞ Die Knochendichte wird erhöht.
- ☞ Die Schlafqualität wird verbessert.



**Vier Verhaltensweisen gelten in der Lebensstilmedizin als besonders wichtig und förderlich für die Gesundheit.**

Das „magische Quartett“ besteht aus

- ☞ regelmäßiger körperlicher Aktivität,
- ☞ Nicht-Rauchen,
- ☞ dem Bemühen um ein normales Körpergewicht
- ☞ und einer ausgewogenen Ernährung, die unter anderem viel Obst und Gemüse, vollwertige Produkte und wenig Fett und Zucker beinhalten sollte.



## Zwei neue Vorturnerinnen

### Bianca Koller



Ich bin 18 Jahre alt und seit September 2010 als Vorturnerin in der Union Kirchdorf aktiv. Ich besuche die 4. Klasse der Höheren

Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Kirchdorf und hatte im Vorjahr die Möglichkeit, die Ausbildung zum Lehrwart für „allgemeine Körperausbildung und Animation“ zu absolvieren.

Die Turnstunden mit den Kindern machen mir sehr viel Freude und sie haben die Möglichkeit, sich richtig auszutoben. Ich finde es sehr wichtig, dass die jüngere Generation die Freude am Sport nicht verliert und sie sich gerne bewegen. In meiner Freizeit spielt Sport eine wichtige Rolle. Er gibt einen guten Ausgleich zum Schulalltag und ist ein gutes Mittel gegen Stress. Zu

meinen Lieblingssportarten zählen: Reiten, Laufen und Volleyball spielen.



### Bettina Huber

Seit September 2010 bin ich gemeinsam mit Bianca als Vorturnerin im Einsatz. Es macht mir sehr große Freude, mit den Kindern einmal pro Woche an den Geräten zu turnen oder verschiedenste Übungen und Spiele zu machen. Leider erlaubt es mir mein Beruf – ich arbeite im



Krankenhaus Kirchdorf als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester – nicht immer, dabei zu sein.

Sport ist neben Musizieren für mich ein Lebenselixier, das ich einmal mehr und manchmal weniger benötige. Wenn es der „Freizeitstress“ erlaubt, genieße ich die Umgebung beim Wandern oder Bergsteigen, dies gibt mir Kraft und ist gleichzeitig ein toller Ausgleich zum Arbeitsalltag. Wenn keine Zeit für Bergtouren bleibt, werden die Laufschuhe übergezogen. Außerdem liebe ich es, Schwimmen zu gehen, oder im Sommer mit Freunden an einen See zu fahren und ins kühle Nass zu springen. Winter ist mir eine der liebsten Jahreszeiten, nicht nur weil Weih-

nachten und mein Geburtstag sind, sondern vor allem, weil ich dann mein Snowboard wieder aus dem Keller holen kann. Egal ob auf der Piste oder auf einem Hang bei uns zu Hause in der S c h ö n , F r e u d e bereitet es immer. M e i n e restliche Freizeit nutze ich, um auf meiner Querflöte zu spielen oder auf dem Schlagzeug zu trommeln.

Kindern Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln ist sehr wichtig und ich finde es toll, dazu einen kleinen Beitrag leisten zu können.





Mit über 100 Nennungen für die Landesmeisterschaften der Jugend aus Oberösterreich versprach die Veranstaltung von vornherein wieder ein voller Erfolg zu werden.

Wie schon vor zwei Jahren durften wir in Kirchdorf die Ausrichtung dieser Landesmeisterschaften übernehmen.

Die Kirchdorfer Stadthalle, die für solche Veranstaltungen perfekt geeignet ist, präsentierte sich dann auch im besten Stil. In den Bewerbungen U11, U13, U15, U17 und U19 bei Damen und Herren ließen die jungen Athleten die Federn fliegen.



Sehr erfreulich war die große Anzahl an Spielern der jüngeren Jahrgänge, die den stetigen Aufschwung dieses rasanten Spor-

tes mit dem schnellen Federball unterstreicht.

Die starke Besetzung der „älteren“ Jahrgänge ließ sehr spannende und umkämpfte Sätze sehen, bei denen sich aber letztendlich doch die Favoriten größtenteils durchsetzen konnten.



Für unsere Union Kirchdorf nahmen Mathias Kuttner, Vincent Peter, Wilfinger Wolfgang ( alle U13), Martin Watzl, David Koglguber, Chantal Kranzl (U15), Philipp Mayr, Lukas Mizelli (U17) und Dominik Mizelli (U19) teil!

Medaillenreichster Spieler wurde dabei unser Vincent Peter, der in allen drei Disziplinen (Einzel, Doppel und Mixed-Doppel) in

seiner Klasse Plätze holen konnte.

So wurde er im Herrendoppel mit seinem Alkovenner Partner Landesmeister, mit der Ohlsdorfer Spielerin Jana Haas Vizelandesmeister und konnte im Einzel die Bronzemedaille erkämpfen.

Philipp Mayr konnte im Herreneinzel U17 den dritten und mit seinem Partner Lukas Mizelli im Herrendoppel U17 den Vizelandesmeistertitel erreichen.

Dominik Mizelli mit Ohlsdorfer Partner Tobias Baumgartner konnte im Herrendoppel U19 den dritten Platz erfighten.





Erfreulich auch der Platz von Mathias Kuttner, der im Herrendoppel U13 mit Michael Nußbauer (Union Altmünster) ebenfalls einen dritten Rang erreichte!

Die wirklich gelungene Veranstaltung konnte nur durch das perfekt arbeitende Team unserer Sektion funktionieren.

Stefanie Peter, selbst vielfache Landesmeisterin, leitete das Turnier souverän, konnte ihre Erfahrungen als Spielerin dabei voll umsetzen und einen reibungslosen Ablauf durchziehen. Unterstützt wurde sie von Bianca Aichinger, die sich durch keine nervösen Kids aus der Ruhe bringen ließ!

Die Betreuung der jungen Athleten übernahmen wieder Sandra Kranzl und Jürgen Schwarzlmüller. Perfekt für das Buffet sorgten Gisi Limberger, Lisa Bachinger und Max Artlsmayr.

Vielen Dank an die vielen Spielereltern, die unser Buffet wieder mit tollen Kuchen versorgt, und so einen sehr wichtigen Beitrag geleistet haben.



Vielen Dank an Euch alle!!



Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren, der Firma **EURO-FOAM**, die uns die tollen 1,3 Meter großen Buchstaben (siehe Bilder) zur Verfügung stellte, der **Sparkasse Kremstal Pyhrn**

**AG**, die uns die Medailen sponserte, der Firma **Mario Siegl** – Druck und dem **Stadtbeisl Kirchdorf**, unserem Stammwirt, für die Unterstützung, auch bei der Firma **Reeact**, die viele tolle Preise zur Verlosung während der Veranstaltung (u.v.a. einen Badmintonschläger um 90.- €) zur Verfügung stellte und die das Trainerteam ausstattete.

Auch der **Stadtgemeinde Kirchdorf**, die uns die Stadthalle für diese Jugendveranstaltung kostenlos zur Verfügung stellte und **Franz Rettenbacher** für ihre Unterstützung herzlichen Dank.



Und schon demnächst wird es wieder ein Badmintonturnier in Kirchdorf geben - das 3. Oberösterreichische Schüler-Jugendturnier, am 12. 03. 2011.

UNSERE ERFOLGREICHEN ATHLETEN



Mittermayr Lukas, Leko Luka, Peter Vincent, Leko Dominik



Peter / Haas Mittermayr / Labmayr



Mizelli Lukas, Mayr Phillip



Steffi, Lukas, Phillip, Vincent, Dominik  
Jürgen, Andreas, Lisa, Sandra



Vincent Peter



Leko / Leko Mittermayr / Peter Hecherl / Zachhuber



Mayr / Mizelli Serov / Aigner



## Was geschieht im Körper, wenn wir uns bewegen?!

Betrachten wir unseren Körper wie eine Sportmannschaft (z.B. wie eine Fußball- oder Handballmannschaft) und schauen ein wenig auf die einzelnen Mitglieder dieses Teams:

Es gibt einen Trainer, das Gehirn - und es gibt viele Spieler, die Organe und Körperteile, die wichtige Aufgaben übernehmen. Jeder im Team ist sehr wichtig und muss seine Aufgabe gewissenhaft erfüllen. Nur wenn alle gut zusammenspielen und ihre Aufgaben exakt erfüllen, funktioniert die Mannschaft perfekt.

Wenn ein Mensch Sport betreibt oder sich rasch bewegt, kommt Interessantes zum Vorschein: Schweiß, Rötungen der Haut, rascher Atem, uvm.

Betrachten wir alles ein wenig genauer:

### Der Trainer: Das Gehirn und das Nervensystem

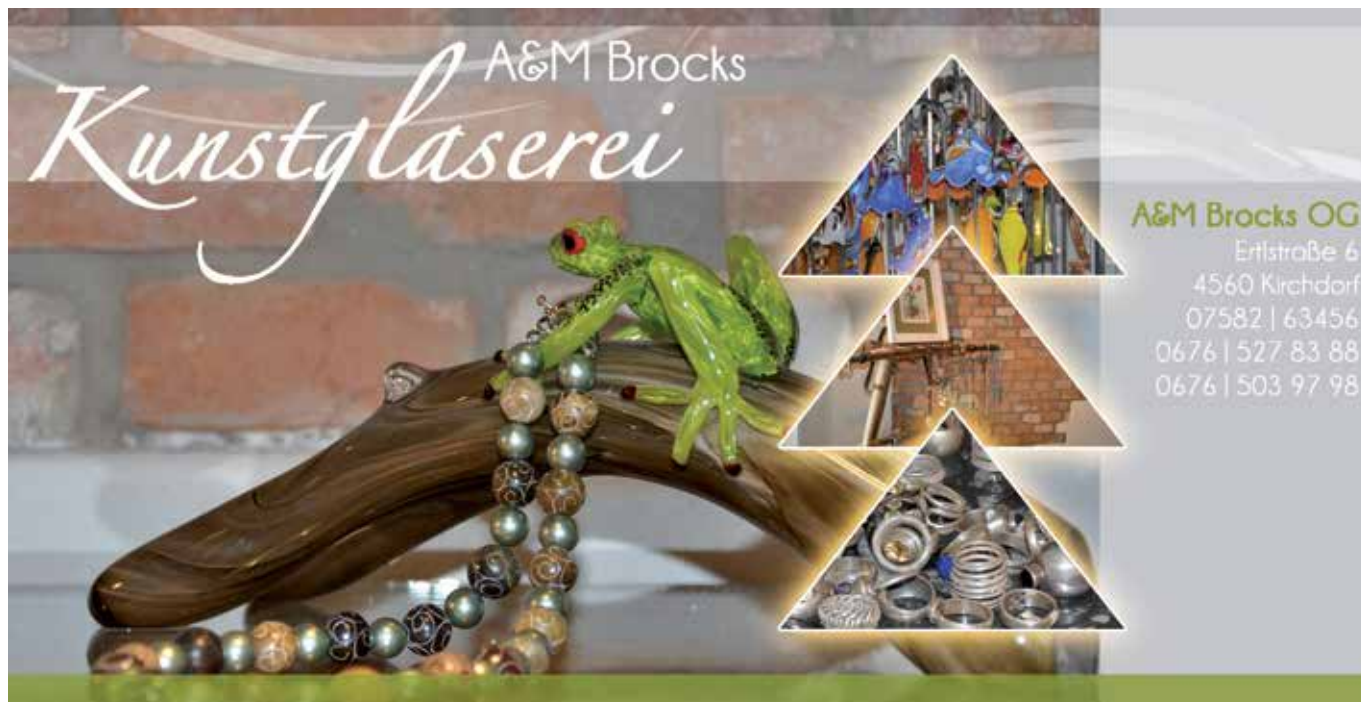
Es gibt immer einen Chef, der alles im Griff hat und den Ton angibt, bzw. alles steuert und lenkt. In den Mannschaftssportarten ist das der Trainer, im Körper das Gehirn. Es steuert und reguliert unsere Körperfunktionen wie die Atmung, die Verdauung, speichert Erinnerungen und Wissen und ist auch für all unsere Bewegungen verantwortlich. Die Befehle dafür werden über die Nervenbahnen an die zuständigen Gliedmaßen weitergeleitet. Damit das Gehirn all diese Aufgaben meistern und richtig steuern kann, besteht es aus vielen Zellen, die miteinander in Verbindung stehen und die sich in drei große Teilbereiche aufteilen:

- ☞ **Großhirn:** Es ist der größte Bereich des Gehirns. Es nimmt alles auf was wir über unsere Sinne empfinden und speichert diese Informationen ab. Also alles was wir sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören wird so gespeichert und analysiert. Nachdenken, reden oder rechnen sind wichtige Arbeitsaufgaben, die im Großhirn erledigt werden.
- ☞ **Kleinhirn:** Im Kleinhirn wird unser Gleichgewicht gesteuert. Die Körperhaltung, die Bewegung und die Koordination werden vom Kleinhirn gemanagt.
- ☞ **Hirnstamm:** Hier wird automatisiert. Alle Körperfunktionen, über die wir nicht nachdenken müssen damit wir auch nicht darauf vergessen, werden im Hirnstamm erledigt. Die Zellen in diesem Bereich sorgen dafür, dass wir ohne nachzudenken atmen, verdauen, dass das Herz schlägt, die Nägel und Haare wachsen uvm.



Wenn wir nun laufen, hüpfen oder auf einem Bein stehen, so ist das Kleinhirn dafür verantwortlich. Schließen wir reflexartig die Augenlider oder ziehen unsere Hand reflexartig von einer heißen Herdplatte zurück, ist der Hirnstamm dafür verantwortlich. Der Befehl für eine Bewegung geht aber immer vom Gehirn als Ganzes aus.

In der nächsten Ausgabe geht es dann mit den Stürmern (Lunge und Atmung) und dem Mittelfeld (Herz und Kreislauf) weiter.



## KURSANGEBOTE

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

### WEITWANDERN OHNE GEPÄCK 50+

Schloss Weinberg, Kefermarkt  
14. - 16. Mai 2011

Weitwandern ohne Gepäck 50+ von Karlstift nach Mauthausen.

Dieses Angebot richtet sich an alle, vor allem aus der Generation 50+, die gerne in der Gruppe und ohne großes Gepäck wandern wollen.

Die täglichen Wanderungen von ca. 20 km werden in zwei Geschwindigkeitsgruppen mit Begleitung absolviert.

Es gibt einen täglichen Bustransfer vom und zum Hotel.

Als Unterkunft dient das Seminarhaus Schloss Weinberg.

Kursgebühr auf Basis DZ mit Frühstück, € 117,00 (€ 98,00 für SPORTUNION-Mitglieder)  
Einzelzimmerzuschlag € 16,00

### MONTENEGRO „Wilde Schönheit inmitten der schwarzen Berge“

30. Mai - 08. Juni 2011

Dieser jüngste Staat Europas bietet nicht erst seit 2006 seinen Gästen eine „wilde“ Landschaft mit einer reichen kulturellen Geschichte. Montenegro an der Adriaküste ist geprägt von den verschiedensten Religionsgemeinschaften, die sich im bunten Alltagsleben und in der Architektur widerspiegeln.

Die Reise beginnt in der Hauptstadt Podgorica und führt mit dem Bus hinauf in den Norden Montenegros nach Kolasin. Es folgt eine 3-tägige Trekking-Tour vom Komovi Massiv, vorbei an malerischen Seen und wunderbaren Baumriesen bis mitten in den Nationalpark Biogradska Gora.

Eine einzigartige Bahnfahrt über zahlreiche Schluchten führt

schließlich zum größten See des Balkans, wo bei einer Bootsfahrt die Schönheit des Nationalparks Skadar See zu entdecken ist. Neben den Klöstern und den heute „weißen“ Bergen bietet das UNESCO Weltkulturerbe von Kotor samt Meeresbucht den krönenden Abschluss dieser Reise.

Dieses 10-tägige Erlebnis findet in Kooperation mit dem Veranstalter „Weltweitwandern“ erstmalig am Balkan zu einem Sonderpreis für unsere SPORTUNION-Mitglieder statt.

Flüge, Transfers, Vollpension (auf der Basis DZ), Reisebegleitung € 1.460,00 für Sportunion-Mitglieder.

(EZ-Zuschl.: € 190,00 )

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)

## SOMMER VITALWOCHE 40+

Bundes- Sport- und Freizeitzentrum Faak/See; 26. Juni - 02. Juli 2011

Fühl dich gut mit 40! Mehr Energie, Balance und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Aerobic, Aquafitness, Bogenschießen, Cardio-Fitness, Kraftkammer, Koordinationstraining, Nordic Walking, Pilates, Qi Gong, Rasenspiele, Radfahren, Rudern, Tai Chi, Tennis, Tischtennis, Wandern,...

Neben der äußeren Bewegung ist uns auch die innere Bewegung wichtig, denn Entwicklung ist Veränderung. Themen wie Brain-train, Work-Life-Balance, die Kunst der Entschleunigung, Entspannungstraining, Konfliktmanagement und Zen im Alltag lassen uns den Kontakt zu uns selbst und unserer Umwelt bewusster und offener gestalten. Verspannungen werden gelöst, die Lebensfreude wächst spürbar, es entsteht inneres und äußeres Gleichgewicht.

Eingeladen sind Ehepaare und Singles, die den spannenden Lebensabschnitt rund um 40 bewusst gestalten wollen.

Kursgebühr, Vollpension, Leihhausrüstung (auf der Basis DZ), € 569,00 (€ 469,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

## WELLNESS 50+

Bundes- Sport- und Freizeitzentrum Faak/See

19. - 25. Juni 2011

Gehen Sie den Wellnessweg ein Stück mit uns! Wir bieten ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee. Ein breitgefächertes Praxisprogramm bietet die Möglichkeit, die Vielseitigkeit zum Thema „Sport und Gesundheit“ kennenzulernen. Kreativität, Spiel und Spaß, sowie Entspannung und Erholung werden in dieser Woche nicht zu kurz kommen.

Dazu laden wir alle ein, die sich einige harmonische Tage gönnen möchten, in denen das gemeinsame Erlebnis und die Lebensfreude im Vordergrund stehen.

1x Massage (25 Min.) € 25,00,

Kursgebühr, € 569,00 (€ 469,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

## Buchtipps

### Functional Training

Boyle, Michael

223 Seiten, ISBN13 978-3-86883-028-6,

Verlag Riva,

Preis € 24,90

Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft. In den USA bereits ein integraler Bestandteil der Sportlerausbildung, setzt sich



diese aus der Physiotherapie stammende Methode auch hierzulande mehr und mehr durch. Dabei werden mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln wie Gymnastik-Matte oder Medizinball ganze Muskelgruppen trainiert - und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegun-

gen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers. Typische Bewegungsmuster der jeweiligen Sportarten werden perfektioniert und Schwächen gezielt behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Michael Boyle ist Experte für Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention am Trainingszentrum „Athletes Performance“ in Carson, Kalifornien.

## 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

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

Bettina Jonke, Magdalena Mitterhuber

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

### Kinderturnen 1. - 3. VS

Bianca Koller, Bettina Huber

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

### Herrengymnastik

Walter Luwy

Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr HS 2



**SPORT  
UNION**

**U N I O N  
K I R C H D O R F**

## Badminton

### Jugendkadertraining

Andreas Peter, Jürgen Schwarzmüller,

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 Wójakow, 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