

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



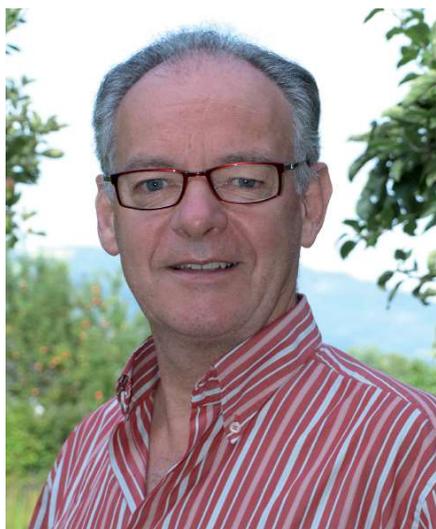
Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 17

Ausgabe 2/2011

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN



Unsere Kinder sind zu dick, unsere Kinder sind unbeweglich und tollpatschig. Immer wieder lesen wir solche Zeilen in den verschiedensten Medien. Dabei haben alle Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang, der leider viel zu oft eingebremst wird. Die Gründe dafür sind vielfältig. - Seien es Sicherheitsgründe, fehlende Bewegungsräume, stundenlanges Sitzen in der Schule oder zu Hause vor dem PC und dem Fernseher. Die Konsequenzen sind immer die gleichen: Übergewichtige Kinder, die keine Lust mehr an der Bewegung empfinden können.

Dabei wäre es so einfach!

Das Bewegungsgeschick eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren. Bewegung macht Kindern besonders Spaß, wenn damit Freude und Erfolgserlebnisse verbunden sind. Einen besonderen Stellenwert in der kindlichen Entwicklung haben die koordinativen Fähigkeiten (wie Werfen, Laufen, Springen, Rollen usw.), die Kinder besonders gut im Schulkindalter zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr erlernen, festigen und weiterentwickeln können. Das Bewegen und Spielen mit Gleichaltrigen, das natürliche Messen mit anderen Kindern sport

Kinder an, ihr eigenes Bewegungskönnen zu verbessern.

Die Sportunion Kirchdorf bietet für Kinder und Jugendliche ein umfangreiches Bewegungs- und Trainingsprogramm und leistet damit einen wesentlichen Anteil am Gesamtkonzept einer vernünftigen Bewegungserziehung.

Im Jahr des Ehrenamtes erlaube ich mir darauf hinzuweisen, dass wir unser Sportprogramm nur dank vieler ehrenamtlich tätiger Vorturner/innen aufrecht erhalten können.

Laut einer aktuellen IMAS-Umfrage im Auftrag des Landes Oberösterreich leistet jede zweite Oberösterreicherin bzw. jeder zweite Oberösterreicher ehrenamtliche Arbeit. Hochgerechnet ergibt das fast 600.000 ehrenamtlich Tätige in unserem Bundesland. Das größte ehrenamtliche Tätigkeitsfeld bildet dabei der Sportbereich mit 207.100 Landsleuten.

Im kommenden Sportjahr 2011/12 sind es wieder 30 Vorturner/innen, die unsere Mitglieder – also Sie liebe Leser dieser Vereinszeitschrift – sportlich betreuen werden. Ich bedanke mich an dieser Stelle recht herzlich bei jedem einzelnen Vorturner, jeder einzelnen Vorturnerin, dass sie sich wieder bereit erklärt haben, für unseren Verein ehrenamtlich tätig zu sein.

Um unser Sportprogramm jedes Jahr wieder aufs Neue anbieten zu können, sind wir natürlich auf jegliche Unterstützung angewiesen. Schauen Sie daher nicht weg, und hören Sie uns zu, wenn wir mit der Bitte um Unterstützung an Sie herantreten.

Wolfgang Graßecker
Obmann

**SU OÖ Landestag
Neuer Präsident**

Seite 4 - 5

Jahreshauptversammlung

Seite 6 - 7

Bewegung macht Spaß

Seite 8 - 9

Ehrenamt

Gastkommentar

LR KommR. Viktor Sigl

Seite 10

**Neuer Vorturner
für unsere Knaben**

Seite 11

**Landessportehrenzeichen
für unsere Funktionäre**

Seite 12

Kinderseite

Seite 13

Kursangebote

Buchtipps

Seite 14 - 15

Turnplan 2011/2012

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 Graßecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druck & Medien Ziegler, Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2011/2012

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 03. Oktober 2011 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **30. September 2011** 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 19. SEPTEMBER 2011

..... 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.

28. Ordentlicher Landestag der Sportunion Oberösterreich

Am 14. Mai 2011 endete nach 15 Jahren die Funktionsperiode von Kons. Gerhard Hauer als Union Landespräsident.

Gerhard Hauer, der für die Sportunion viel bewegte und bei zahlreichen Vereinsbesuchen die ortsansässigen Funktionäre/innen aufgemuntert und angespornt hat, übergab die Führung des größten Dachverbandes OÖ.

Einstimmig wurde der bisherige Vizepräsident Franz Schiefermair von den 600 Delegierten zum neuen Präsidenten gewählt. Er hat ein starkes Team, an der Spitze mit den Vizepräsidenten Brigitte Casny, Walter Berger, Kons. Jörg Dietz, Mag. Wolfgang Graßecker und Dr. Wolfgang Puttinger, hinter sich.

„Gemeinsam erfolgreich durch nicht einfache Zeiten“



Unter diesem Motto startet eine neue Zeit bei der Sportunion Oberösterreich. „Mit meinem Team will ich in den nächsten Jahren unseren Erfolgsweg fort-

setzen und für die Sportunion viel bewegen und neue Impulse setzen!“, so der neue **Präsident Franz Schiefermair**.

Die Schwerpunktthemen der nächsten Jahre:

Das Ehrenamt!

Grundlage unserer Arbeit ist das Ehrenamt. Die Anforderungen an die ehrenamtlichen Funktionäre/innen werden immer größer. Daher ist es unsere große Aufgabe, sie in ihrer täglichen Arbeit bestmöglich zu unterstützen und sie mit dem entsprechenden Wissen auszustatten.

Die Sportunion OÖ wird ihr Aus- und Fortbildungsprogramm noch umfassender aufstellen und es allen Verantwortungsträgern und Führungskräften kostenlos anbieten. Fünf Zielsetzungen sind dabei geplant:

1. Unser Angebot soll Führungskräfte mit dem Wissen in Bezug auf Organisation, Marketing, Recht und Finanzen ausstatten.
2. Wir wollen einen Anreiz setzen, gute Funktionäre, die sich noch nicht in Führungspositionen befinden, in solche zu bringen.
3. Funktionäre/innen sollen das so gewonnene neue Wissen auch im Beruf einsetzen können, was schließlich dem Ehrenamtlichen auch in seiner beruflichen Entwicklung zu Gute kommen sollte.

4. Wir wollen das Potenzial insgesamt heben und vor allem die Jugend noch mehr für ehrenamtliche Mitarbeit gewinnen.

5. Wir wollen damit auch Danke sagen und den Ehrenamtlichen den Wert dieser Arbeit noch mehr bewusst machen.

Die Jugend muss wieder mehr für den aktiven Sport begeistert werden!

Eine große Aufgabe für uns alle wird es in den nächsten Jahren sein, die Jugendlichen noch mehr für den aktiven Sport zu begeistern.

Wenn wir weiterhin sportlich erfolgreich sein wollen, müssen wir uns nicht zuletzt auf Grund jüngster Studien noch mehr um Jugend, Nachwuchs und Talente bemühen.

Schließlich liegen alarmierende Zahlen über den Jugend- und Nachwuchsbereich auf dem Tisch, was Motorik, Koordination, Gleichgewichtssinn betrifft.

Die Anzahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen ist in Europa innerhalb von 7 Jahren um 40 Prozent gestiegen.

Übrigens kein spezielles (ober)österreichisches, sondern ein internationales Problem. So wurde jetzt in Dänemark in Aarhus eine Motorikhalle errichtet, um Kinder von 3 bis 10 Jahren dabei zu unterstützen, ihre feinmotorischen Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln.

50 Prozent der Kinder haben heute weniger als eine Stunde Bewegung pro Tag und es verbringen 11-jährige heute schon so viel Zeit im Sitzen wie berufstätige Erwachsene. Dazu kommen die Auswirkungen des Geburtenrückganges. Lagen wir in den 60er-Jahren bei 26.000 Geburten in Oberösterreich, so halten wir heute bei 13.000 und werden uns in Zukunft bei ca. 12.000 einpendeln.

Darum werden wir unter anderem auch die Zusammenarbeit mit den Bildungseinrichtungen (Schulen, Kindergärten) verstärken.

Senioren sport ist ein ganz wichtiges Zukunftsthema!

Wir werden immer älter - die Zahl der 70- und 80-jährigen steigt ständig an. Das bewirkt, dass die Alterspyramide ihre Form verändert und im oberen Bereich immer breiter wird. Der Sport kann und muss einen maßgeblichen Beitrag für eine gute Lebensqualität im zunehmenden Alter leisten.

Sport und Bewegung heißt auch Lebensfreude, Leistungsfähigkeit, Mobilität und Vitalität. Da-

her werden wir von der Sportunion Oberösterreich diesem Thema in den nächsten Jahren mit gezielten gesundheitsorientierten Projekten einen besonderen Schwerpunkt geben. Besonders wichtig erscheint in diesem Zusammenhang eine verstärkte Übungsleiter-Ausbildung als eine der Antworten auf die demographische Entwicklung.

Mehr Unterstützung von allen 444 Gemeinden!

Wir wollen dem Sport einen noch höheren Stellenwert in unserer Gesellschaft verschaffen. Dazu erwarte ich als Verantwortlicher der Sportunion Oberösterreich, dass alle 444 Gemeinden und deren Bürgermeister unsere ehrenamtliche Arbeit mehr als bisher unterstützen. Schließlich tragen wir sehr viel zur Lebensqualität unserer Gemeinden bei.

Es gibt Gemeinden, wo dieses Verständnis für den Sport vorbildlich funktioniert, es gibt aber auch Gemeinden, die den Sport und die Arbeit der ehrenamtlichen FunktionärInnen nur dann wahrnehmen, wenn es ums Feiern geht und wenn sich Erfolge einstellen. Das ist zu wenig!

Unser Kampf gegen Doping!

Ein ganz wichtiges Thema ist auch unser Kampf gegen Doping. Wir setzen auf Aufklärung und Prävention und nicht auf die Jagd nach ehemaligen SpitzensportlerInnen, die wir in der Vergangenheit selbst gefeiert haben.

Unsere Aufgabe ist es, noch mehr für Prävention auf dem Gebiet des Dopings zu unternehmen und dieses Thema gemeinsam, vor allem mit der Sportjugend zu diskutieren und sie zu überzeugen, dass es mit optimaler Vorbereitung keiner verbotenen Mittel bedarf, um im Spitzensport auch auf höchster Ebene erfolgreich zu sein.

Sport wird für Behinderte zur Kraftquelle!

Gerade im Behindertensport zeigt sich, was sportliche Betätigung bewirken kann. Der Sport ist für Behinderte eine echte Kraftquelle. Genau darauf setzen wir als Union Oberösterreich in der neuen Funktionsperiode im Besonderen und werden über unser Netzwerk und unsere Partner nach dem Motto Begegnung, Freundschaft, Lebensfreude neue Initiativen starten.



Fotos PLOHE

Keine Überraschungen gab es bei der Jahreshauptversammlung der Sportunion Kirchdorf am 08.04.2011 im Gasthaus Rettenbacher. Wie bereits im Vorfeld kommuniziert, legte Obfrau Sissy Lattner nach 15 Jahren in dieser Funktion ihr Amt zurück. Sie wird der Union aber auch noch in den nächsten Jahren treu bleiben und als Beirätin zur Verfügung stehen.

Mag. Wolfgang Graßecker, Vizepräsident der Sportunion OÖ und Bezirksobmann wurde einstimmig zum Nachfolger gewählt. Alle weiteren Funktionäre/innen wurden in ihren Ämtern bestätigt.

Bürgermeister Wolfgang Veitz bezog sich in seiner Ansprache auf das Jahr der Ehrenamtlichkeit und meinte, dass man sich

eigentlich viel öfter für die ehrenamtliche Tätigkeit bedanken müsste. „Herzliche Gratulation an die Sportunion Kirchdorf, dass so viele Menschen, ob jung oder alt, fit gehalten werden. Dank auch an die Sektionen. Dank an alle die sich abmühen, dass sich unsere Jugend im Sport wohlfühlen kann und ein großer Dank für die vielen freiwilligen Stunden. Danke für

Vorstand der Sportunion Kirchdorf

Obmann	Mag. Wolfgang Graßecker
Obmann-Stellvertreter	Franz Tretter
Leitende Sportreferentin	Evi Schwarz
Schriftführerin	Mag. Dr. Sigrid Ortner
Finanzreferentin	Mag. Inge Zamecek
Kulturreferentin	Maria Graßecker
Beirätin	Sissy Lattner
Rechnungsprüfer	Walter Karlhuber
	Ing. Franz Mayr
Sportreferent Badminton	Andreas Peter
Sportreferentin Volleyball	Mag. Christina Hagmüller



4560 Kirchdorf • Bahnhofstr. 14 • Tel. 07582 / 61380 • Fax 61380-3
4591 Molln • Dr. Bauerstr. 5 • Tel. 07584 / 2230 • Fax 2230-4
E-Mail: master@1amadl.at • Internet: www.1amadl.at

- **Öl- und Gasfeuerungen** • **Biomasseanlagen**
(Pellets- und Hackschnitzelheizungen)
- **Solare Nutzung** • **Wärmepumpen**
- **Wohnraumlüftung**
- **Planung und Ausführung im Sanitär- und Wellnessbereich**

die vorbildliche Arbeit der Sportunion Kirchdorf, und dem neuen Team für die kommenden Jahre viel Erfolg.“

Für den Hauptsponsor, die Sparkasse Kremstal-Pyhrn, über-

mittelte Direktor Eduard Göttel die Grußworte und dankte der Sportunion Kirchdorf, dass die Jugend und die Senioren gleichermaßen gut betreut werden.

Direktor Göttel bedankte sich

bei der scheidenden Obfrau für die gute Zusammenarbeit und wünschte dem neuen Team um Obmann Wolfgang Graßecker erfolgreiche Jahre.

Ehrungen:

Für ihre langjährige treue Mitgliedschaft wurden Renate Winkler-Ebner, Gertraud Göbel, Christine Huemer, Renate Retschitzegger und Grete Weißeneder mit dem bronzenen Verdienstzeichen der Sportunion OÖ. ausgezeichnet.



Die Vorturnerin Andrea Haider wurde mit dem bronzenen, Margot Bayer mit dem silbernen und Eva Schwarz mit dem goldenen Verdienstzeichen der Sportunion OÖ ausgezeichnet.

Besondere Ehrungen gab es auch für Ernestine Stögmüller, die das bronzenes Ehrenzeichen, und Sissy Lattner, die das goldene Ehrenzeichen der Sportunion Österreich erhielten.

Keine Fotos haben wir leider von Heidemarie Winter, Maria Wegscheider, Olga Wasserbauer, Brigitte Kaiser - bronzenes, und Johann Winter - silbernen Verdienstzeichen der Sportunion OÖ.

Wir gratulieren allen Geehrten nochmals ganz herzlich zu diesen Auszeichnungen.

UNION
KIRCHDORF 





Turnen
macht Spaß



macht Spaß



**Turnen
macht Spaß**





In Geld nicht aufzuwiegen „Warum tu‘ ich mir das an?“

Diese Frage wird sich schon so mancher Ehrenamtliche gestellt haben. Sich ehrenamtlich zu engagieren kann mühsam und aufreibend sein. Ehrenamtlich Tätige übernehmen große Verantwortung, bringen persönliche Opfer und investieren viel Zeit und Energie. Ihre Tätigkeiten werden aber zu oft als „selbstverständlich“ abgetan und zu wenig honoriert.

Mehr als 200.000 Oberösterreicher/innen - davon mehr als 60.000 in gewählten Funktionen - engagieren sich ehrenamtlich in mehr als 3000 Sportvereinen, vom Platzwart bis zur Obfrau, vom Kassier bis zur Nachwuchstrainerin. Ihr Einsatz ermöglicht Menschen jeden Alters die Ausübung ihrer sportlichen Leidenschaft, bewegt und verbindet Menschen und fördert den Gemeinschaftssinn. Was sie für unsere Gesellschaft leisten, ist in Geld nicht aufzuwiegen.

Sport ohne Ehrenamt ist undenk- und unbezahlbar.

Wer sich ehrenamtlich engagiert, braucht ein hohes Maß an Idealismus, Geduld und Ausdauer. Der Antrieb der freiwilligen Helfer/innen ist die gute Sache. Sie sind Feuer und Flamme für ihren Sport, ihren Verein und dessen Menschen. Ihre Begeisterung greift auf die Sportler/innen und Vereinsmitglieder über und macht Vereine lebendig. Ehrenamt steht für partnerschaftlichen Umgang, für Handschlagqualität und ein echtes Wir-Gefühl.

Ehrenamtliche fungieren durch ihr konsequentes Vorleben von Werten wie Kooperation, Leistungsbereitschaft, Solidarität, Respekt und Fairness auch als Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Die jungen Leute sehen, was es heißt zu einer Gemeinschaft zu gehören und wie wichtig es ist, seinen Beitrag zu leisten. Sich für andere einzusetzen und unentgeltlich am Erfolg eines Vereins mitzuarbeiten, zahlt sich aus. Für den anderen, für die gute Sache und für einen selbst, denn Ehrenamt bedeutet Selbstverwirklichung, Leidenschaft, Herzensangelegenheit und Lebensfreude.

Die Sportunion Kirchdorf steht für dieses leidenschaftlich gelebte Engagement. Das vielfältige Sportangebot und die gleichsam kompetente wie respektvolle Begleitung von Jung und Alt ist nur möglich, weil in Kirchdorf das Ehrenamt großgeschrieben wird. Von diesem Engagement zeugen die großartigen Leistungen der Sportler/innen, der rege Zuspruch und die Zufriedenheit

der Menschen sowie auch diese Vereinszeitung, deren Zustandekommen und Qualität eben keine Selbstverständlichkeit sind.

Als Sportlandesrat freut es mich, dass es für sehr viele Kirchdorfer/innen selbstverständlich ist, sich freiwillig und selbstlos zu engagieren. Ich wünsche all diesen Menschen, dass ihre wertvollen Dienste auch anerkannt werden, sie Unterstützung finden und nicht gegen Windmühlen kämpfen müssen. Ich danke allen aus ganzem Herzen und wünsche, dass sie ihre Tätigkeit mit Freude ausüben können und immer wieder feststellen können: „Deswegen!“

Ihr Landessportreferent
KommR Viktor Sigl

Info-Drehscheibe für das Sportland Oberösterreich

Die Website www.sportland-ooe.at ist nicht nur optisch und bei der Benutzerfreundlichkeit ein Leckerbissen, sie wurde auch zur Informationsdrehscheibe für alle Sportinteressierten ausgebaut. Ein besonderes Highlight: Spitzensportlerinnen und Spitzensportler aus verschiedenen Disziplinen verraten in gebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen ihre besten Übungen. Daneben finden sich aktuelle Neuigkeiten und Veranstaltungen, Infos zu Fördermöglichkeiten und den Einrichtungen des Sportlandes - vom Olympiazentrum bis zur Landessportschule.



Schwimmerin Jördis Steinegger mit LR Viktor Sigl
Fotos: Land Oberösterreich

Neuer Vorturner für Knabenturnen 1. - 3. Klasse VS

Nach einem Jahr Pause können wir für diese so wichtige Altersgruppe wieder ein Programm anbieten.



Hans-Peter Hagmüller

Ich darf mich kurz vorstellen...

Mein Name ist Hans-Peter Hagmüller und ich freue mich darauf, ab Herbst bei der Union Kirchdorf als Vorturner für die Knaben der 1. bis 3. Klasse Volksschule aktiv mitwirken zu können.

Meine Verbindung zur Union geht auch in meine Kindheit zurück. Sie begann nämlich im gleichen Alter, als ich ab der 1. Klasse am Kinderturnen teilnehmen durfte. Das war damals allerdings in Wartberg an der Krems, wo ich aufgewachsen bin. Zwischenzeitlich habe ich mich dann mal im Fußball versucht, musste aber sehr bald einsehen, dass ich nicht mit dem Fußball-Gen gesegnet war.

Doch anders war es in der Leichtathletik. Diese Disziplinenvielfalt

war für mich wie geschaffen und in meiner Jugend investierte ich schließlich viel Zeit in das umfangreiche Training bei der Union Schlierbach. Ebenso hab ich sehr viel Gefallen am Volleyball gefunden und damit war meine Freizeit sehr mit Sport ausgefüllt.

Zeit für Mädls hatte ich nur dann, wenn diese ebenso am Sport interessiert waren und sich mit mir gemeinsam auf die (Lauf-)Wege machten. Durchgehalten hat damals nur eine, und sie ist heute meine Frau, Christina.

Naja, und mit Volleyball bin ich der Union schließlich treu geblieben. Wenn ich es zwar nicht mehr so intensiv betreibe wie früher, so ist es mir doch ein willkommener Ausgleich und ein lustiges Hobby. Abgesehen davon genieße ich auch sehr die freie Natur und betreibe sehr gerne Alpinsport, im Sommer wie im Winter.

Ihr fragt euch bestimmt, was ich sonst so den ganzen Tag mache. Nun ja, ich arbeite seit 2006 in Kirchdorf freiberuflich als Physiotherapeut. Und wie sollte es anders sein, auch in meinem Berufsleben gilt mein Interesse ganz besonders dem Sport, sowohl den Verletzungen beim Sport wie auch dem vorbeugenden Training.

Schließlich genieße ich es auch noch sehr, ganz viel Zeit mit unserer 11 Monate alten Tochter

Magdalena zu verbringen. Die hält mich mittlerweile so sehr auf Trab, dass ich oft schon zu müde zum Sporteln bin.

Ihr habt nun eine ganze Menge von mir erfahren. Ich freue mich nun darauf, euch ab September besser kennenzulernen und viele lustige, schwungvolle und bewegte Stunden mit euch zu verbringen.



Das Programm wird sehr vielfältig und abwechslungsreich sein. An oberster Stelle steht der Spaß, den wir bei unterschiedlichsten Spielen, sowohl mit Bällen als auch mit verschiedenen Geräten die ein Turnsaal so bietet, haben werden. Aber auch Geschicklichkeit, Gewandtheit und Konzentration werden gefragt sein, wenn wir über Matten rollen, auf den Händen stehen, mit den Seilen durch den Turnsaal schwingen, über Stangen balancieren und über Kästen springen.

Bis dahin wünsche ich euch noch einen schönen Sommer und ich freue mich auf unser erstes Treffen am Donnerstag, 22.09.2011 um 17:15.

Liebe Grüße, Hans-Peter

LANDESSPORTEHRENZEICHEN für unsere FUNKTIONÄRE



Landessportehrenzeichen in BRONZE für Franz Tretter

Franz Tretter ist seit 1975 Mitglied der Sportunion Kirchdorf und hat mit seiner Arbeitskraft den Vorstand schon damals bei vielen Schau- und Leistungsturnen unterstützt. 1990 übernahm er die Funktion eines Obmann Stellvertreters und steht dem Vorstand in dieser Funktion immer noch zur Verfügung. Er fungiert sehr gerne im Hintergrund und erledigt so viele wichtige Aufgaben zum Wohle des Vereins und zur Erleichterung der Führungsarbeit des Obmannes und des Vorstandes. Er hat ein

besonderes Talent, den Übungsleitern/innen seine Wertschätzung zu vermitteln und sie so für ihre ehrenamtliche Arbeit zu motivieren.

Landessportehrenzeichen in GOLD für Mag. Wolfgang Graßecker

Wolfgang Graßecker arbeitet seit 22 Jahren im Vorstand der Sportunion Kirchdorf mit und ist seit 12 Jahren als Bezirksobmann und 10 Jahre lang als Vizepräsident der SU Oberösterreich tätig.

Mit seiner Unterstützung gelang es den Sportunion Vereinen des Bezirkes, sich entsprechend weiter zu entwickeln, was mit dem Landessportfest 2006 in Kirchdorf/ Micheldorf auch entsprechend dokumentiert wurde. Neben seinen organisatorischen Fähigkeiten schätzt man in der Landesleitung der SU OÖ seine ruhige und besonnene Verhandlungsführung in schwierigen Situationen.



Herzlicher Glückwunsch zur Geburt



Die Unionfamilie ist wieder gewachsen!

In den letzten Jahren betreute unsere Vorturnerin Eva Lattner das Kinderturnen 4-6 Jahre, jetzt macht sie eine Babypause, denn am 12. April 2011 kam ihre Tochter Marie Sitara zur Welt.

An ihrem lebhaften Wesen ist schon jetzt zu erkennen, dass hier wieder ein aktives Sportunion Bewegungstalent heranwächst.

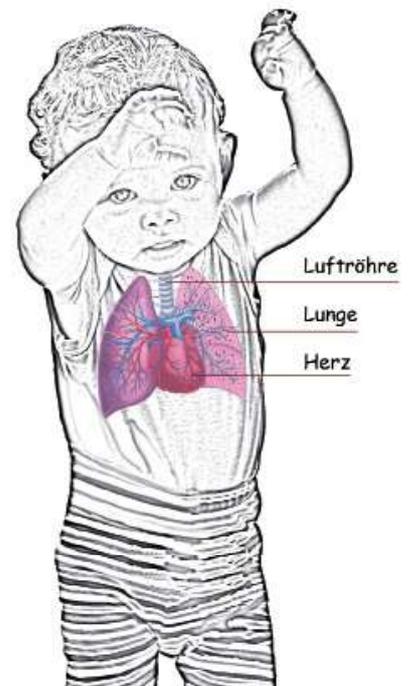
Wir wünschen Eva alles Gute, viel Freude und noch viele sportliche Stunden mit ihrer Tochter.



Der Stürmer: Schneller Atem

An vorderster Spitze, sozusagen wie die Stürmer, stehen die Lunge und die Atmung. Untrainierte Menschen kommen beim schnellen Sprinten oder schnellem Treppenlaufen sehr rasch außer Atem. Die Atmung bzw. die Lunge sorgt dafür, dass das Blut und somit alle Organe mit dem nötigen Sauerstoff versorgt werden. Wenn wir einatmen weitet sich der Brustraum und die Lunge zieht Luft ein. Über die Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen, wird aus der Luft der lebensnotwendige Sauerstoff herausgefiltert und ins Blut übertragen. Weil es zwischen der Lunge und dem Herzen eine sehr enge Zusammenarbeit gibt, wird das mit Sauerstoff aufgeladene Blut sofort vom Herz in den Körper gepumpt.

Wenn wir uns bewegen und den Körper belasten, brauchen unsere Muskeln mehr Energie und Sauerstoff. Bei dieser Tätigkeit entsteht viel Kohlendioxid, das vom Blut zur Lunge zurücktransportiert und mit der Atemluft aus dem Körper „rausgeschmissen“ wird. Transportieren wir zu wenig Sauerstoff zu den Muskeln, was bei wenig- bis untrainierten Menschen der Fall ist, so bildet sich in den Muskeln ein Abfallprodukt, die Milchsäure (Laktat), und die behindert bei entsprechender Konzentration eine schnelle Bewegung. Früher dachte man, sie ist für das Entstehen des Muskelkaters verantwortlich.



Die Spieler im Mittelfeld: Herz und Kreislauf

Genauso wie die Mittelfeldspieler ständig am Ball bleiben müssen, ist das Herz stetig an der Arbeit und in der Mitte des Geschehens zu finden. Das Herz ist ein ca. faustgroßer Muskel mit einem eigenen Steuerungsmechanismus. Es arbeitet ähnlich einer Pumpe und daher gibt es auch Bemerkungen wie z.B. „meine Pumpe läuft noch“ oder Ähnlichem. Zum Pumpen zieht sich das Herz bzw. der Herzmuskel zusammen. Das Geräusch das dabei entsteht, nehmen wir als Herzschlag wahr.

Unser Herz schlägt immer und automatisch. Bei Männern ca. 70-mal, bei Frauen ca. 80-mal und bei Kindern ca. 90-mal pro Minute. Mit jedem Herzschlag wird eine bestimmte Menge Blut in den Körper gepumpt. Im Tagesablauf kann das eine Menge von bis zu 8.000 Liter Blut ergeben. Das entspricht etwa der Füllmenge eines Tankwagens.

Wenn wir uns bewegen und die Muskeln mehr Sauerstoff benötigen, muss das Herz schneller arbeiten um mehr Blut durch den Körper pumpen zu können. Es verwundert daher nicht, dass wir bei sportlicher Betätigung, z.B. beim Laufen, einen höheren Herzschlag, ca. 150 Schläge/Minute haben. Am Handgelenk oder am Hals können wir diesen Herzschlag, den sogenannten Puls, selbst messen.

In der nächsten Ausgabe geht es dann mit den Abwehrspielern (der Haut) und einigen Tipps „warum Bewegung wichtig ist“ weiter.



RE/MAX[®]

Kirchdorf - Team

Wir geben Ihren Träumen
ein Zuhause ...
und Ihren Immobilien neue Nutzer !

Erfolg durch topmotivierte Makler und Mitarbeiter
Erfolg durch Ausbildung, Schulung und Training
Erfolg durch langjährig zufriedene Kunden



Grassegger GmbH
Bader Moser Straße 25
4563 Micheldorf

www.remax.at

Tel.: 07582/61267
Fax: 07582/61267-15
office@remax-kirchdorf.at

KURSANGEBOTE

<http://sportunion.at/>

ÄGYPTEN - NASSERSEE, kombiniert mit Wüstenwanderungen 20. - 28. Oktober 2011

Schiffahrt auf dem Nasser-Stausee mit traumhaften Sonnenuntergängen.

Geführte reizvolle Wüstenwanderungen durch eine vielfältige Fauna, Abu Simbel und die antiken Tempel am Seeufer. Übernachtungen in malerischen Buchten am Schiff in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Weit weg von der Zivilisation haben Sie zwischen Assuan und Abu Simbel die Möglichkeit, den Nassersee und seine Uferlandschaften zu entdecken.

An verschiedenen Stellen werden Sie von Bord gehen und bei Genusswanderungen die Geheimnisse rund um den See erkunden. Täglich wandern Sie durch Wüstengebiete, beobachten die

artenreiche und spezielle Tierwelt wie Nil-Krokodile, Schakale, Gazellen oder Flamingos bzw. besuchen verschiedene Tempelanlagen und als Höhepunkt der 8-tägigen Reise Abu Simbel.

Diese erlebnisreiche Reise für 12 Personen findet in Kooperation mit dem Veranstalter „Weltweitwandern“ erstmalig am Nassersee in Ägypten zu einem Sonderpreis für unsere SPORTUNION-Mitglieder statt.

Flüge, Transfers, Vollpension (auf der Basis DZ), Reisebegleitung € 1.490,00 für Sportunion-Mitglieder.

GESUND UND AKTIV WOCHEN BSFZ, Faak am See 20. - 26. November 2011

Wenn du Freude an der sportlichen Bewegung und Freude an der geselligen Gemeinschaft hast, dann bist du bei der Gesund - und Aktiv Woche recht 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 alle Sportbegeisterten und Bewegungshungrigen mit der Erlebniswelt SPORTUNION

Kursgebühr mit Vollpension, € 469,00
(€ 439,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

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

JUGENDWINTERSPORTWOCHE

Landesjugendheim Edtbauernalm,
Hinterstoder, 27. - 30.12.2011

Für Kinder und Jugendliche von
8 - 14 Jahren

Neben der Verbesserung des
Eigenkönnens beim Schifahren
und Snowboarden steht auch
das lustige und gemütliche Mit-
einander im Mittelpunkt. Spiele-
koffer, Bastelideen, Wettkämpfe
und ein lustiger Abend lassen
die Zeit bis Silvester wie im Flug
vergehen. Umfangreiches Rah-
menprogramm, Rund-um-die-
Uhr-Betreuung.

Kosten: € 170,00 pro Kind (€ 150,00 für
SPORTUNION Mitglieder).
Nicht inkludiert: Liftkarte ca. € 70,00
(vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: 0732 777 854,
kurse@sportunionooe.at oder Online
Anmeldung

Leitung: Klaus Breneis + Betreuersteam

SKILANGLAUFEN UND FITNESS TANKEN

Hotel Kobaldhof, Ramsau
08. - 11. Dezember 2011

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

Programm: Kennenlernen oder
verbessern der freien und klas-
sischen Technik, Fitness für den
Winter tanken, mit einer Ausdauer-
sportart zu mehr Wohlfühl
finden und jede Menge Kalorien
verbrauchen, und viele weitere
Vorzüge kennen lernen.

Neu in diesem Jahr ist die Verlän-
gerung mit drei Übernachtungen
und noch mehr Trainingseinheiten
in der Loipe bzw. dem Angebot an
die gesamte Familie, auch mit den
Kids gemeinsam dabei zu sein.

Kursgebühr, Vollpension, Leihausrü-
stung (auf der Basis DZ) € 379,00 (€
299,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

WINTER-VITAL-WOCHE 60+

Hotel Brunwald,
Bad Leonfelden
19. - 25. Februar 2012

Für alle Personen der Zielgruppe
60+, die eine abwechslungsrei-
che und aktive Woche verbrin-
gen möchten.

Aktives Erwachen, Seniorentanz,
Gymnastik, Koordinations- und
Balancetraining, Schneewan-
derungen, Skilanglauf, Schnee-
schuhwanderungen, Eisstock-
schießen, Brain Gym, uvm.

Es besteht keine Verpflichtung
am Programm teilzunehmen;
Sauna, Dampfbad und Kneip-
anlage stehen im Haus kosten-
los zur Verfügung.

Kursgebühr, Vollpension, € 440,00
(€416,00 für SPORTUNION-Mitglie-
der)

Leitung: Ulrike Hauer
Anmeldung: 0732 777 854, oder
kurse@sportunionooe.at

*Informationen zu den Kursangeboten bei der SPORTUNION Oberösterreich
unter 0732/777 854 oder auf der HOMEPAGE unter <http://www.sportunionooe.at/de> (TERMINE)*

Buchtipps

SIEBEN WELTEN - SEVEN SUMMITS

Mein Weg zu den höchsten Gipfeln aller Kontinente

Die sieben höchsten Berge aller Erdteile – er hat sie bestiegen. Trotz der Diagnose Di-
abetes mellitus. Und noch viel mehr – er hat dabei die Schönheiten und Geheimnisse
der Kontinente erkundet und ist ihren Menschen begegnet. Denn für ihn sind die Gipfel
nur einer von vielen Höhepunkten auf seinen Abenteuerreisen durch die Welt und ihre
Wunder.

Der Weltenbummler Geri Winkler erzählt in seinem neuen, im Tyrolia – Verlag erschie-
nen Buch „Sieben Welten – Seven Summits“ von seinen Bergen – und von seinen Rei-
sen: wie die Geschichte seiner Seven Summits mit einem Tripp durch Russland und
Zentralasien beginnt, wie er zum Everest vom Toten Meer aus startet und zuerst 8000
Kilometer durch Syrien, die Türkei, den Iran, Pakistan und Indien bis Nepal radelt, wie
er im Dschungel Ozeaniens der steinzeitlichen Welt der Papua-Völker begegnet, bevor
er die Carstensz-Pyramide besteigt, oder wie er sich auf den Spuren der Goldgräber
dem Mt. McKinley annähert.

Winkler, Tyrolia Verlag, ISBN 978-3-7022-3120-0, Preis € 24,95



Montag

Nordic Walking

Elfriede Radner

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr

Gesundheitsorientiertes Training zu modernen Rhythmen

Heidi Lurgenschmid, 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

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

Stepp & more

Brigitte Kaiser, Lisa Fehringer

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

Elke Prühlinger, Tina Scharler

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

Mädchenturnen 1. - 3. VS

Bianca Koller, Bettina Huber,

Magdalena Mitterhuber

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 1

Knabenturnen 1. - 3. VS

Hans-Peter Hagmüller

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 2

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 für Fortgeschrittene

Heidi Lurgenschmid

Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr VS

Herrerymnastik

Walter Luwy

Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr HS 2

UNION KIRCHDORF

Badminton

Jugendkadertraining

Andreas Peter, Sandra Kranzl, Steffi Peter

Montag, 17:15 - 18:45 Uhr, STH 2

Mittwoch, 18:45 – 20:30 Uhr, STH 1

Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 1+2

Hobbyspieler und Kadertraining

Andreas Peter, Jürgen Schwarzlmüller

Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2

Freitag, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2

Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr, STH 1

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

Joachim Habinger

Freitag, 15:20 – 17:00 Uhr, BSZ 4

Training für Hobbyspieler

Lukas Kerbl, Leonhard Kalab

Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1



SPORT
UNION