

FIT MIT

SPORTUNION KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 18

Ausgabe 1/2012

UNION
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN



Liebe Sportlerinnen und Sportler

Altbischof Dr. Reinhold Stecher, der am 12. Dezember 2011 seinen 90. Geburtstag feierte und noch immer sportlich aktiv ist, hat vor ca. 10 Jahren davon gesprochen, dass der Sport eine Menge an Chancen bietet, aber wie alles Menschliche auch seine Bedrohung hat.

Seine damals gemachten Aussagen sind auch heute noch topaktuell und daher möchte ich dies mit einigen Beispielen untermauern.

Sport als Chance zur Erreichung von Lebenszielen

Das können ganz banale Ziele sein, die auf den ersten Blick nichts mit Sport zu tun haben. Ich denke dabei an ältere Menschen, die durch sportliche Betätigung im Leben wieder Tritt fassen und sich in ihrer Beweglichkeit nicht mehr so eingeschränkt fühlen, die es schaffen sich ihre Schuhbänder wieder selbst zu schnüren, wieder alleine Stiegen steigen und sich somit aus der Isolation befreien können.

Das können aber auch ganz klare persönliche Zielsetzungen junger Sportler auf dem Weg in die österreichische und internationale Spitze sein. Gerade in diesem Fall kann ich aus eigenen Beobachtungen feststellen, wie gut diese jungen Sportlerinnen und Sportler sich selbst organisieren. Fast immer geht die sportliche Weiterentwicklung mit guten bis besten schulischen Leistungen einher.

Der Sport ist Ausgleich und Ansporn zugleich

Alle die wir noch berufstätig sind wissen und fühlen, dass der Zeit- und Leistungsdruck ständig zunimmt. In den OÖN war vor ca. einem Monat in einem Artikel zu lesen: "Das Leben in der beschleunigten Gesellschaft hat seinen Preis. Seelische und körperliche Erschöpfungszustände sind weit verbreitet. Jeder Vierte erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung." Überlastung im Berufs- und Privatleben führt zu Burn-out.

Liebe Sportunionfreunde!

Hier sind wir gefordert, denn wir wissen auch seit langem, dass sportliche Betätigungen die beste Form von Stressminderung und Stressabbau sind und somit ganz wesentlich dazu beitragen, den Alltag besser zu bewältigen. Darum sind wir auch stets auf der Suche nach neuen Angeboten für unsere Mitglieder und sind bestrebt, die vorhandenen Angebote auszubauen!

Wenn ich mich an die Definition der Welt-Gesundheitsorganisation halte, nach der Gesundheit neben ausreichender körperlicher Fitness und organischer Gesundheit auch die für den Menschen bedeutsamen sozialen Bindungen und emotionalen Komponenten beinhaltet, so zeigt unser Sportangebot, dass wir versuchen, alle diese Forderungen umzusetzen.

Wir wissen aber, dass es letztendlich die subjektive Befindlichkeit ist, die persönliches Glück und persönliche Zufriedenheit in hohem Maße mitbestimmt und somit zum Gradmesser für umfassende Gesundheit wird.

Ich meine daher, dass sportliche Betätigung in all ihren Variationen und Intensitäten, vom Kleinkind bis zu den über 80-jährigen, vom Gelegenheitssportler bis zum Leistungssportler, eine breite Plattform für menschliche Entfaltung bietet und ein Garant für soziale Entwicklung und sozialen Frieden ist.

Wolfgang Graßecker
Obmann

Kinderturnen

Seite 3 - 5

Knabenturnen

Seite 6 - 7

Mädchenturnen

Seite 8 - 9

Fit im besten Alter

Seite 10 - 11

Kinderseite

Seite 12 - 13

Kursangebote

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.

Verinsregisterzahl 965877120

Redaktion und Layout:

Sportunion Kirchdorf Vorstand,

Mag. Wolfgang Graßecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

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

Wir freuen uns, für unsere kleinen Sportlerinnen und Sportler wieder eine engagierte Vorturnerin mit großem Einfühlungsvermögen präsentieren zu können!



Elke Prühlinger

Ich darf mich kurz vorstellen

Ich bin 28 Jahre alt und Mutter zweier Kinder: Jakob ist 3,5 Jahre und Julia 6 Jahre alt. Als ich im September erfuhr, dass es in der kommenden Turnsaison wohl kein Kinderturnen geben wird weil sich keine Vorturner finden ließen, nahm ich, gemeinsam mit meiner Schwester Tina, die Herausforderung an.

Seit September erleben wir gemeinsam mit den Kindern tolle Abenteuer. Bei der Gestaltung der Turnstunden versuchen wir den Kindern zu zeigen, dass Bewegung nicht nur anstrengend ist, sondern ganz viel Spaß macht.

In jeder Turnstunde wird ein neues, spannendes Thema umgesetzt. Besonders interessant

wird es, wenn Kinder eigene Beiträge oder Spielideen haben, die wir dann spontan in die Stunde einbauen.

Beim Geräteaufbau achten wir stets darauf unterschiedlich schwere Stationen zu schaffen, um auf die individuellen motorischen Entwicklungsstände einzugehen. Die Kinder werden so stets animiert, neue, anfangs oft nur mit Hilfe zu bewältigende Aufgaben, zu lösen. Besonders schön ist es dabei zu beobachten, wie, und vor allem mit wie viel Ehrgeiz, innerhalb kürzester Zeit beinahe unmögliche Aufgaben plötzlich ganz leicht bewältigt werden. Solche Erfolgserlebnisse spielen für die Persönlichkeitsentwicklung eine große Rolle und ich bin immer wieder stolz, wenn eines „meiner Turnkinder“ wieder einen Schritt nach vorne gemacht hat.

„Klein aber OHO?“ – ganz genau!

Das sind die Kinder der Kinderturngruppe von 4 – 6 Jahren.

Seit Herbst 2011 wirbelt es wieder im Turnsaal der Volksschule. Woran das liegt? – Na an uns: der Kinderturngruppe. Jeden Donnerstag von 17:15 bis 18:30 gehen wir auf die Reise. Aber was hat Turnen denn jetzt wieder mit Reisen

zu tun, fragt sich jetzt der Eine oder Andere.

Nun ja, Elke, unsere neue Reiseleiterin, entführt uns jede Woche, um mit uns ein neues Fleckchen in der Welt der Bewegung zu erkunden.



Dabei haben wir schon viel erlebt: Wir machten eine Expedition zum Nordpol, reisten in den Zauberwald, arbeiteten auf der Bewegungsbaustelle, besuchten die Ritter, erkundeten die Welt der Igel und verwandelten uns in Katzen und, und, und,

Wie das geht?

Ganz einfach: Am Anfang singen wir unser „Ritsche – Ratsche – Lied“, bei dem wir uns zu



den von uns vorgeschlagenen Übungen in Schwung bringen. Anschließend wird aufgewärmt, das heißt wir begeben uns auf die Reise. Auf dem Weg hat Elke immer etwas über das Land zu erzählen, so lernen wir auch gleich etwas Neues dazu. Aber auch wir Kinder wissen schon recht viel und das besprechen wir unterwegs.

Wenn wir dann endlich angekommen sind, geht's richtig los: Wir klettern, schaukeln, hüpfen, rutschen, sehen, fühlen, strecken und recken uns, ...manchmal gibt es auch etwas zu schmecken, wie zu Weihnachten Vanillekipferl – mhmm lecker! Dabei sind wir oft ganz schön gefordert.



Haben wir das neue Land dann ausreichend erkundet, treten wir den Heimweg an.



Das Abschlusspiel darf natürlich nicht fehlen, auch da denkt sich Elke immer etwas Neues aus und ab und zu haben auch wir recht gute Ideen. Dann, ganz zum Schluss, kommt das große Finale, unser Turn – Motto – Lied:

„WIR SIND FIT WIE EIN TURN-SCHUH UND SCHLAU WIE EIN FUCHS, WIR GACKERN GERN WIE HÜHNER UND HÖR'N BESSER ALS EIN LUCHS...“ wozu nach Herzenslust getanzt werden darf.



Neugierig geworden?

Dann komm doch mal vorbei, wir freuen uns immer über Neue oder Besuch, der uns beim Auf- und Abbau hilft. Bis bald beim Kinderturnen!



TOSCANINI

PIZZA & PASTA

ÖFFNUNGSZEITEN: Dienstag - Samstag ab 16.00 Uhr

Hauptplatz 14 | 4560 Kirchdorf an der Krems | Reservierung unter: 07582-51688



Was sagen unsere jungen Sportler zu den Turnstunden?

LUKAS:



„Ich mag Geräteturnen am liebsten. In die Matten reinspringen zum Beispiel ist total lustig. Heute haben wir mit dem Trampolin geturnt, das war toll. Auch mit dem großen Kasten macht das Turnen Spaß!“

MERLIN:



„Das Beste ist immer der Anfang der Stunde: Da spielen wir (die Buben) mit den Bällen. Alle schießen den Hans-Peter ab und der läuft davon – das ist wirklich lustig! Die große Matte ist aber auch cool – da kann man voi guat aufhupf'n!!!“





Was sagen unsere jungen Sportlerinnen zu den Turnstunden?

LEA:

„Am liebsten mag ich die Ringe, weil man da so gut drauf turnen kann und lustig ist es auch! Seilschwingen ist aber auch ziemlich schön... Bei den Spielen ist das Piratenspiel mein Lieblingsspiel. Da werden soooo viele Geräte heraus geräumt und man kann sich dann gut verstecken und nicht so leicht gefangen werden! Ballspielen gefällt mir auch – besonders das Dribbeln und In-die-Körbe-Werfen!“



SELINA:

„Für mich ist das Piratenspiel auch das Beste beim Mädchenturnen, weil man da über so viele Geräte klettern kann und dann nicht so leicht gefangen wird. Auf den Seilschwingen man sich von Kasten zu Kasten und über die Bänke balanciert man drüber.“

Da muss man ziemlich gut aufpassen wo man hinsteigt, weil man schnell sein muss und nicht auf den Boden steigen darf.



LISA:

„Ich liebe auch die Ringe! Besonders das Schaukeln... aber auch vom Kasten runterspringen und dann ganz weich in der dicken Matte landen macht Spaß!

Mein liebstes Spiel ist „Feuer, Wasser, Sturm“. Bei Feuer muss



man sich auf den Boden legen, bei Wasser wo raufklettern und bei Sturm wo festhalten. Immer die Letzte scheidet aus, bis nur mehr eine übrig ist. Die ist dann die Gewinnerin!“

ANNA LENA:

„Mir gefallen die Ringe sehr gut, weil das Schaukeln toll ist. Heute haben wir am Kasten geturnt und dann sind wir in die dicke Matte gesprungen. Das hat großen Spaß gemacht! Man kann aber außerdem mit dem untersten Teil des Kastens wippen – das ist lustig!

Mein Lieblingsspiel ist „Bello, dein Knochen ist weg!“

Da sind alle in einem Kreis und irgendwas, ein Sackerl oder so, liegt in der Mitte. Das nimmt

dann jemand und alle sagen: „Bello, dein Knochen ist weg!“ Dann muss das Mädchen, das der Hund Bello ist, jede Einzelne danach fragen und wenn die Person den „Knochen“ hat, muss sie davon laufen und der Hund sie fangen...



Krafttraining alleine bringt's nicht!

„Ich geh´ regelmäßig ins Studio“, höre ich immer öfter von Menschen, die von meiner Vorliebe für alle Arten von Sport wissen. Sehr erfreulich, umso mehr, wenn es sich bei diesen Personen um Menschen im besten Alter, also in der zweiten Hälfte ihres Lebens, handelt.

Doch fahre ich sogleich alle meine Sensoren aus!



Warum denn das, wirst du dir denken.

Deshalb:

Nach der WHO (Weltgesundheitsorganisation) umfasst ein Gesundheitstraining vier Bereiche, nämlich das **Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination**. Letzteres ist besonders im Hinblick auf Sturzprophylaxe sehr wichtig. Ich würde diese Reihenfolge für „sehr erwachsene“ Menschen ändern. Ich möch-

te das Ausdauertraining vorreihen, da sich – wie sich sicherlich bereits herumgesprochen hat – durch moderates Ausdauertraining die Herzfunktion verbessert

und mit ihr auch die Gehirnfunktion. Damit haben wir ein ganz wirkungsvolles Mittel gegen allzu früh sich heranschleichende Demenz in unserer Hand. So nebenbei freuen sich aber auch alle unsere anderen Organe über Ausdauertraining.

Doch ich möchte beim Gehirn verweilen. Einer Studie zufolge ist ein dynamisch-rhythmisches Fitnessstraining für das Gehirn deutlich besser als langsamere Gymnastikarten oder auch reines Krafttraining im Studio. Im Rahmen dieser Studie war messbar, um wie viel weniger der Hippocampus bei Menschen mit abwechslungsreichem Fitnessstraining geschrumpft ist im Vergleich zu Menschen mit eintönigem Training. Allerdings ist für alle Arten von rhythmischem Training die Wahl der passenden



Musik von ganz großer Wichtigkeit. Ob Klassik, Beat, Hardrock, Schnulze oder Yoga-Sound, den Übungsleiterinnen unseres Vereines steht eine sehr breite Palette an Musikangeboten zur Verfügung. So ist es uns auch möglich, mit Hilfe abwechslungsreicher Töne die Gefäße fit zu bekommen, denn: Wie US-Mediziner bei Tests feststellten, entspannten sich die Blutgefäße unter dem Einfluss angenehmer Musik, das Blut konnte freier und schneller fließen. Die Gefäße weiteten sich um bis zu 26 Prozent!

Im Laufe des Lebens verringert sich die Zahl der Lungenbläschen. Der Gasaustausch und damit die Sauerstoffaufnahme ins Blut werden erschwert. Ist dann auch noch die Wirbelsäule verkrümmt, wird die Atemmechanik immer mehr beeinträchtigt.

Richtig geführtes Beweglichkeitstraining kann dir helfen, dich wieder ins Lot zu bringen.

Wir Übungsleiter leiten dich an, deine Wir-



belsäule, deine Schulterblätter, deinen Kniewinkel, die Stellung deines Beckens während der Ausführung der jeweiligen Übung zu kontrollieren. Mein besonderes Ziel ist es, dir das Wissen über die richtigen Positionen in deinen Alltag mitzugeben. Denn nur durch das Automatisieren richtiger Haltung bei allen Anforderungen des täglichen Lebens kannst du deine Befindlichkeit bis ins hohe Alter verbessern.



Den hohen Wert einer gut ausgebildeten Koordinationsfähigkeit legt man uns Lehrwarten in letzter Zeit bei Fortbildungen vermehrt ans Herz. Der natürliche Abbau der Motorik kann durch Fördern und Fordern der

Koordinationsfähigkeit sehr gut hinausgezögert werden. Außerdem verbessern sich durch hohe Fähigkeiten in diesem Bereich die Regenerationschancen nicht nur nach z.B. Schlaganfällen. Viel getan ist damit auch in Hinblick auf Sturzprophylaxe – und ein Schelm, wer hier nur an alte Menschen auf eisigen Gehsteigen denkt! Bei sämtlichen Trendsportarten ist ein hohes Maß an Koordination gefragt.

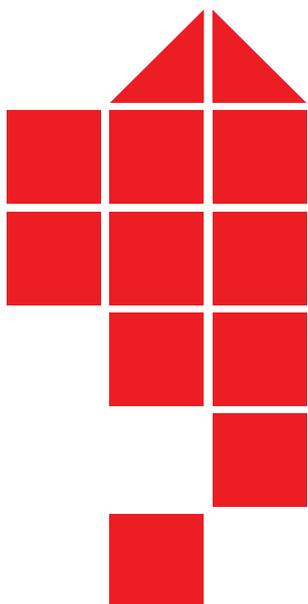
Um all diese Bewegungsformen unbeschadet zu überstehen, ist natürlich eine gut ausgebildete Muskulatur erforderlich. Damit schließt sich der Kreis und ich kehre zum Krafttraining zurück. Als ich vor Jahren erstmals für die Damen meiner Gruppe Hanteln bereithielt, äußerten sie Bedenken, ich wolle sie einem Mr.



Schwarzenegger gleichsetzen. Mittlerweile wissen alle, dass nur regelmäßiges Krafttraining, sei es mithilfe von Hanteln, Therabändern, Medizinbällen, Partnern etc. Muskeln stärkt und damit Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und Osteoporose vorbeugt! Sehr wichtig – und nicht nur angenehm – ist das darauffolgende Dehnen bzw. Entspannungsprogramm.

Nur all das zusammen bringt's und deshalb breche ich eine Lanze für die Bewegungsstunden unseres Vereines!

N.S. Auch ich gehe ins Fitnessstudio, zusätzlich natürlich.



mühlbauer GmbH.

**FLIESEN-KACHELÖFEN
NATURSTEINVERLEGUNG
SPECKSTEINÖFEN**

4560 Kirchdorf/Kr.
Telefon: 07582 / 62196
Fax: 07582 / 60686

sv.muehlbauer@aon.at
www.sv-muehlbauer.com



Die Abwehrspieler: Das Schwitzen der Haut

Die Haut ist mit ungefähr zwei Quadratmetern Fläche das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen und regelt die Körpertemperatur. Nebenbei ist sie auch das Organ für den Tastsinn und übernimmt mit ihren Poren einen Teil der Atmung. Zur Regulation der Körpertemperatur ist die Haut mit ca. 2 - 3 Millionen Schweißdrüsen ausgestattet.

Aufgebaut ist die Haut aus drei Schichten

Oberhaut:

Diese oberste Schichte ist unterschiedlich dick (bis max. 4mm) und erneuert sich stetig. Das heißt, es bilden sich immer wieder neue Zellen, die wieder absterben und als Schuppen abfallen (jährlich ca. 4kg).

Lederhaut:

Unter der Oberhaut liegt die Lederhaut. In ihr finden wir die Blutgefäße, die Nerven und die Haarwurzeln. Die Nerven leiten Informationen ans Gehirn weiter, z.B. ob es heiß oder kalt ist.

Unterhautgewebe:

Dies ist die tiefliegende Schichte, die vorwiegend aus Fett besteht und uns vor Kälte und Hitze schützt. Nebenbei schützen diese Fettpolster vor Verletzungen.

Bei sportlicher Aktivität kommt der Körper ins Schwitzen. Das liegt daran, dass es dem Körper zu heiß wird. Um für Abkühlung zu sorgen, reagiert der menschliche Organismus mit einer Erweiterung der Blutgefäße, wodurch mehr Wärme abgegeben werden kann. Gleichzeitig sondert der Körper Flüssigkeit (Schweiß) ab, die auf der Haut verdunstet und somit für Abkühlung sorgt.

Warum ist Bewegung sooo wichtig?

Muskel und Knochenaufbau:

Muskeln halten unsere Knochen zusammen und sorgen dafür, dass wir uns bewegen können. Sie sind von kleinsten Blutgefäßen, den Kapillaren durchzogen, die sie mit Sauerstoff und Nährstoffen (Energie) versorgen. Durch die sportliche Bewegung wird auch die Anzahl der Kapillaren erhöht und somit können die Muskeln mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt werden. Weil jede Bewegung für unsere Knochen eine Belastung ist, schützen sie sich und bauen mehr Calcium in die Knochenstruktur ein. Dadurch werden die Knochen stabiler und sind auch im Alter nicht so anfällig gegen die Entkalkung (Osteoporose).



Immunsystem:

Das Immunsystem hat als Abwehrsystem die Aufgabe, uns vor Krankheiten zu schützen. Als solches verhindert es das Eindringen von Krankheitserregern bzw. bekämpft diese, wenn sie schon in unseren Körper eingedrungen sind. (z.B. wenn jemand niest und die Bakterien oder Viren über die Atemluft aufgenommen werden). Bewegung, vor allem an der frischen Luft, regt den Kreislauf und die Durchblutung an. Die Abwehrzellen können durch den erhöhten Blutfluss die verbrauchten oder kranken Zellen somit schneller aus dem Blut entfernen.

Mir geht's gut:

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass beim Sport körpereigene Glückshormone (Endorphin und Serotonin) vermehrt ausgeschüttet werden. Die Endorphine sorgen für gute Laune, lindern Schmerzen, verbessern die Konzentrationsfähigkeit (gut für die Schule) und fördern den Schlaf. Serotonin steigert die Zufriedenheit und die Ausgeglichenheit.



Intelligenz:

Auch unser Gehirn profitiert von einem erhöhten Blutfluss und somit von einer besseren Durchblutung. Um es einfach auszudrücken kann man sagen, je mehr Sauerstoff das Gehirn erhält, umso höher ist auch die Denkfähigkeit.

Zum Abschluss

Jeder einzelne Teil unseres Körpers der nicht trainiert wird baut langsam ab und verkümmert. Persönliche Leistungsfähigkeit und eventuelle Vorschädigungen (Verletzungen, Krankheiten) müssen daher die Art der Belastung und den Trainingsumfang bestimmen. Hält man sich an diese Vorgaben, so ist Sport das wirkungsvollste und billigste Heilmittel auf der ganzen Welt.



KIRCHDORFER Spezial-Zement

Kirchdorfer Zement.
Alles andere ist untragbar.

Mit neuem, belastbarem **Tragegriff!**
Mit **Easy-Open** zum einfachen Aufreißen!
Mit ganzjährig schützender **Innenfolierung!**

Kirchdorfer Zement bietet Ihnen den löwenstarken Baustoff für Ihr Traumhaus und hat bereits viele Auszeichnungen für kundenfreundliches Lieferservice und innovative Verpackung erhalten: vom internationalen Verpackungspreis „World Star“ bis zum Staatspreis für vorbildliche Verpackung.
Für Sie bedeutet das: **Greifen Sie zu, packen Sie's an!**

www.kirchdorfer-zement.at

BEWEG DICH FIT **BSFZ, Faak am See** **05. - 11. August 2012**

Es werden drei Themenschwerpunkte angeboten:

„Ladyfitness“ - ein spezielles Bewegungsprogramm für Damen, mit verschiedenen Aerobic- und Tanzelementen, Pilates, Rückenfit, Bodystyling, Cardiofit sowie Relax, Entspannungstraining, Sauna und Massage, soll zur körperlichen Fitness und ganzheitlichem Wohlbefinden beitragen.

„Menpower“ - ein spezielles Bewegungsprogramm für Herren die eine sportliche Herausforderung suchen, sich bei Outdoor-sportarten Kraft und Ausdauer holen wollen, sich beim Mountainbiken oder Triathlon (Duathlon oder Faakersee Ironman) messen möchten und für Körper, Geist und Seele Gutes tun wollen, um für den Alltag fit zu sein.

„Familiysport“ - ein spezielles Bewegungsprogramm für Kinder (3 bis 14 Jahre) und ihre Begleitpersonen - gemeinsames Sporttreiben, Kreativsein, Sportarten kennenlernen, Freude und Spaß an der Bewegung erleben - stehen im Mittelpunkt dieser Woche.

Kursgebühr: € 589,00 / für Mitglieder € 489,00; Kinder von 0-4 Jahre € 180,00; von 4-6 Jahre € 260,00; Jugendliche bis 18 Jahre € 370,00.

Beinhaltet: Kursgebühr, Vollpension (auf der Basis DZ)

AKTIVE WANDERWOCHE IM AHRNTAL **Südtirol - Ahrntal** **(Bustransfer ab Klagenfurt)** **01. - 07. Juli 2012**

Wandern in Südtirol mit naturkundlicher Begleitung steht eine Woche lang am Programm. Umgeben von prachtvoller Natur die Ruhe in vollen Zügen genießen ... 80 Dreitausender, 15 bewirtschaftete Almen, hunderte Kilometer Wanderwege, tausende Eindrücke - das Ahrntal ist ein ursprüngliches Alpintal. Hier gewinnen Körper und Seele buchstäblich Höhenluft - beim Wandern. Komm mit uns und erkunde wandernd das traumhafte Ahrntal in Südtirol.

Inhalte: tägliche Wanderungen von 4 bis 5 Stunden mit naturkundlichen Ergänzungen.

Diese Bergwandertage sind für alle gedacht, die gerne ein paar Stunden wandern und die Schönheit der Natur genießen wollen.

Kursgebühr: € 479,00 / für Mitglieder € 439,00.

Beinhaltet:
Halbpension, Bustransfer von Klagenfurt, Wanderführer

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

RADWANDERN in FRIAUL **Hotel & Restaurant Felcaro,** **I-34071 Cormons Gorizia,** **Via San Giovanni 45** **29. 08. - 02. September 2012**

Das hügelige Gelände in den Weinbergen ist ideal um ein paar entspannte Tage im Sattel zu verbringen. Radelnd erkunden wir die Region Friaul - rund um Cormons - und lassen uns von landschaftlichen und kulinarischen Leckerbissen verwöhnen, auch die kulturelle Seite kommt nicht zu kurz.

Dieser Aktivkurs richtet sich an alle RadfahrerInnen, die genussvoll Sport betreiben möchten. Tagesstouren zwischen 50 und 55 km im leicht hügeligen Gelände auf Radwegen und kleinen Nebenstraßen (kein Mountainbike erforderlich) stehen am Programm!

Kursgebühr: € 469,00 / für Mitglieder € 429,00.

Beinhaltet: Halbpension, Bustransfer von Klagenfurt, geführte Radtouren. Einzelzimmer gegen Aufzahlung möglich!

ACTIONCAMP LAUSSA

Camp Sibley, Oberdambach 11, 4461 Laussa

Woche 1: 08. - 14. Juli 2012; Woche 2: 15. - 21. Juli 2012

Für Kinder und Jugendliche von 8 - 14 Jahren

Die Sportunion Jugendsportwoche bietet wie jedes Jahr die Möglichkeit vielfältiger sportlicher Betätigung. Untergebracht in einer schlichten ehemaligen Jugendherberge (Infos unter www.campsibley.at) werden unter pädagogischer Betreuung sportliche Aktivitäten, kreative Betätigung, Spaß und Freude vermittelt.

VIELE GUTE GRÜNDE NACH LAUSSA ZU FAHREN:

Klettern, Jonglieren, Gerätturnen, Schwimmen, Lagerfeuer, Fußball, Leichtathletik, Musik, Volleyball, Naturerfahrung, Tanz, Geländespiele

Kosten:

€ 190,00 / SPORTUNION Mitglieder € 150,00; € 130,00 ab 2 Kinder einer Familie

Anmeldung: SPORTUNION Oberösterreich, 0732 777 854 - 15, kurse@sportunionooe.at oder Online Anmeldung

Vereinsvorstand

Die Funktionärsarbeit für einen Verein ist eine ehrenvolle, mit Verantwortung und Pflichten verbundene Tätigkeit, aber vor allem ist es eine Aufgabe, die Freude bereitet. Um Ihnen auch die Gesichter hinter den Namen des Führungsteams zu zeigen, haben wir dieses Foto für diese Ausgabe erstellt.

Sollten wir mit unserer Zeitung und unseren Sportangeboten bei Ihnen Neugierde und Interesse geweckt haben, oder wenn Sie ganz einfach Lust verspüren in diesem Team mitzuarbeiten, so freuen wir uns auf Ihren Anruf unter 0699/12076705 oder Ihr Mail unter kirchdorf@sportunion.at



Montag

Nordic Walking

Elfriede Radner

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, Vereinsheim

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/Water – 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, 19:00 – 20:30 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



**SPORT
UNION**

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

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

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 Schwarzmüller

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