

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 19

Ausgabe 2/2012

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

**Bewegung im Kindes- und
Jugendalter**
Seite 4 - 5

Pilates
Seite 6 - 7

Mitgliedsbeitrag
Seite 8

Badminton
Seite 9

schneller, höher, stärker
Seite 10 - 11

Turnplan 2012/2013
Seite 12

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.

Vereinsregisterzahl 965877120

Redaktion und Layout:

Sportunion Kirchdorf Vorstand,

Mag. Wolfgang Graßbecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druck & Medien Ziegler,

Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

Vorwort



Liebe Sportunion Familie!

Die Olympischen Spiele von London 2012 sind Geschichte. Der Jamaikaner Usain Bolt, der sowohl über die 100- als auch über die 200-Meter-Distanz das Finale gewann, schaffte damit als erster Sprinter überhaupt das zweite Olympia-Double. Vier Jahre nach seinem Double bei den Spielen in Peking ist Bolt der erste Sprinter, der beide Erfolge wiederholen konnte. Neben dieser, von den Medien besonders hervorgehobenen Leistung, gab es aber noch viele andere herausragende Leistungen, verteilt auf Sportler/innen verschiedenster Nationen.

Und unsere österreichischen Athleten?

In den Medien war vor allem die Aussage unseres Sportministers zu hören und zu lesen, der meinte: „Nur zu Olympia zu fahren und die gute Atmosphäre zu genießen, das ist zu wenig“, um im Nachsatz sofort eine Lösung anzubieten, die lautet:

„Die Sportförderung müsse reformiert werden“.

Solche Äußerungen eines Sportministers, der vier Jahre Zeit hatte ein vernünftiges Programm zu erstellen, sich um den Sport aber in keinster Weise gekümmert hat, sind in die Kategorie populistisch und unverschämt einzuordnen. Es gab in den letzten Jahren durchaus gute Vorschläge von Experten (Funktionären, Sportlern, etc.), die allesamt ignoriert und schublattiert wurden.

Ich denke, unsere Sportlerinnen und Sportler haben durchaus ansprechende Leistungen gezeigt, auch wenn es ihnen nicht gelang, olympische Medaillen zu erringen. Aber vielleicht ist das mit der derzeitigen Form der Spitzensportförderung in Österreich gar nicht möglich.

Insofern ist in der Aussage von MR Darabos auch etwas Gutes zu sehen. Nämlich die Tatsache, dass dadurch die Diskussion über den Sport in Österreich wieder in Gang gesetzt wurde.

Weg vom Gießkannenprinzip, nennt Darabos seine Reform. Er will gewisse Sportarten, „wo man Erfolge einfahren möchte, wo man auch langfristig planen kann“, gezielter und großzügiger fördern.

Ja, es mag schon sein, dass einzelne Personen gezielter und besser gefördert werden sollten, doch wie viele schaffen es wirklich zum Spitzensportler?

Die Grundlagen werden noch immer in der Breite, in der Masse der namenlosen Sportlerinnen und Sportler in den vielen Vereinen erarbeitet.

Daher ist die Förderung des Breitensports unumgänglich und die Erhaltung der Dachverbände (Union, ASKÖ und ASVÖ), die dies ermöglichen und umsetzen, eine Notwendigkeit. Ohne die Arbeit der unzähligen ehrenamtlichen Sportfunktionäre, ohne die Mithilfe engagierter Eltern wird der Weg zum Spitzensport niemals möglich werden.

Wir, die Sportunion Kirchdorf, betreiben derzeit nur Badminton als Meisterschaftssportart (mit drei Mannschaften) und freuen uns über jeden Eurocent, den wir von der Sportunion Oberösterreich als Unterstützung für Trainer und Übungsleiter erhalten. Diese Unterstützung (€ 300,-) ist nur ein Tropfen auf einem heißen Stein. Hallenmiete, Fahrtspesen – Turniere sind über ganz Österreich verteilt - und die Federbälle, von denen in einem Turnier bis zu 60 Stück ver-

braucht werden (ca. € 1,-/Ball), verschlingen eine beträchtliche Summe. Ohne die Unterstützung der Eltern, ohne den freiwilligen unbezahlten Einsatz der Trainer und Übungsleiter könnten wir diese Sektion nicht in der Form betreiben. Wenn es dann ein Spieler, eine Spielerin schafft, im Ranking unter die besten 10 österreichischen Spieler/innen vorzudringen, ist das ein großartiger Erfolg für unseren kleinen Verein. Doch das ist nur der Anfang für einen Spitzensportler. Denn ab hier geht es erst richtig los (spezielles Training, Trainingslager, Ausrüstung, medizinische Betreuung, uvm.) und das kostet richtig Geld.

Unsere Trainer, Lehrwarte und Übungsleiter (Vorturner/innen) müssen auch mit den neuesten und aktuellsten Trends und Trainingsmethoden vertraut sein. Um dieses Ziel zu erreichen, haben unsere Vorturner/innen die Möglichkeit, sich bei unterschiedlichsten Kursen ständig weiter zu bilden.

Dass die finanziellen Kosten dabei von der Sportunion

übernommen werden, ist für uns selbstverständlich. Nur so schaffen wir es, mit unseren ehrenamtlich tätigen Vorturnerinnen und Vorturnern, ein für SIE anspruchsvolles Programm aufrecht zu erhalten.

Mit den Mitgliedsbeiträgen alleine lässt sich dies nicht bewerkstelligen und so sind wir auch auf Sportförderung, die es für besondere Leistungen gibt, angewiesen. Aber auch diese Mittel alleine reichen nicht aus, um einen Sportverein zu führen. Wir brauchen engagierte Personen, die bereit sind, einmal wöchentlich eine Turn- oder Sportgruppe kostenlos zu betreuen.

Es wird immer schwieriger, hier Freiwillige zu finden, die diese Aufgabe übernehmen wollen und können. Vielleicht wäre es einfacher und leichter, wenn wir die Trainer/innen für ihre Tätigkeit entsprechend bezahlen würden. Allerdings könnten wir dann den familienfreundlichen Mitgliedstarif nicht mehr anbieten.

Wolfgang Graßbecker
Obmann



Druck & Medien Ziegler

IHR DRUCK- & MEDIENPARTNER

Hauptplatz 23 · 4560 Kirchdorf/Krems

Telefon: 07582 / 620 61 · E-Mail: office@zieglerdruck.at

Die optimalen Lösungen für Ihren Marktauftritt.

www.zieglermedien.at



Bewegung, Spiel und Sport stellen für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern wesentliche Voraussetzungen dar.

Kinder entdecken die Welt durch und in Bewegung - sie besitzen einen so genannten „natürlichen Bewegungsdrang“. Dieser wird durch viele Faktoren beeinflusst: sowohl durch technologische Entwicklungen und den zunehmenden Medienkonsum, als auch durch familiäre Vorbilder und die Interessen Gleichaltriger (Peer groups).

Ausreichende Bewegung fördert einerseits die Ausbildung von Nervenzellen im Gehirn und führt auf der anderen Seite zu einer Stärkung von Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Lunge, Immunsystem und Knochen.



Gleichgewichtsrezeptoren werden trainiert und verringern so die Gefahr von Verletzungen. Durch den natürlichen Bewegungsdrang trainieren die Kinder automatisch und unbewusst durch verschiedenste Bewegungsformen Geschicklichkeit,



Koordination, Kraft und Ausdauer.

Bewegungsmangel im Kindesalter kann sich hingegen negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Kindes auswirken und prägt - genauso wie übrigens das Essverhalten - das weitere Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter.

Körperliche Probleme, wie Haltungsschäden und Übergewicht, mangelnde Ausdauer und Kraft, aber auch psychische Probleme können die Folgen sein.

Insbesondere Stress, Ängsten und Aggressionen kann durch regelmäßige Bewegung besser begegnet werden.

Wahrnehmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden spürbar gesteigert. Vor allem durch Aktivitäten in Gruppen lernen Kinder, sich in eine Gemeinschaft einzufügen, Teamgeist und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Empfehlungen

Die Bewegungspyramide für Kinder gibt Empfehlungen für die Dauer und Form der täglichen Bewegung. Demnach brauchen Kinder und Jugendliche pro

Tag mindestens eine Stunde Bewegung mit zumindest moderater Intensität. Kürzere Intervalle, wie sie im Kindes- und Jugendalter typisch sind, können dabei zusammengezählt werden. Je jünger das Kind, desto mehr Bewegung soll sein.



Die Hälfte der täglichen Bewegung sollten Kinder in 15-Minuten-Intervallen (z.B. bewegte Pausen, Turnunterricht, Spiele, Sport) erleben. Kinder und Jugendliche sollten sich täglich so vielfältig wie möglich, aber altersgerecht bewegen.

Der Großteil der Bewegung sollte durch alltägliche Basisaktivitäten gedeckt werden: zu Fuß in den Kindergarten, mit dem Fahrrad zur Schule, Auch moderat intensive Spiele (z.B. Ballspielen, Gummihüpfen) können dazu gezählt werden.

Sportarten, die Ausdauer trainieren, sowie Koordination und Ge-

schicklichkeit ausbilden, sollten zumindest einen kleinen Anteil der täglichen Bewegung ausmachen.

Dazu zählen Fuß-, Basket-, Hand-, Volley-, Faustball, Fahrradfahren, Inlineskaten, Laufen, Langlaufen, (Tisch-)Tennis, Badminton, Snowboarden, Skifahren, Fangen- oder Verstecken-spielen etc. Die bevorzugten Bewegungsvarianten verändern sich oft mit dem Alter. 5- bis 9-jährige machen typischerweise weniger sportassoziierte Bewegung als ältere Kinder. Ab zehn Jahren beginnen sich Kinder für ähnliche Sportarten wie Erwachsene zu interessieren.

Sportarten wie Turnen, Karate, Klettern, Bergsteigen, Biken, Hüpfen, Springen und Schwimmen trainieren Kraft und Flexibilität. Einige Male in der Woche sollen altersspezifisch adäquate Bewegungen wie diese zum Zug kommen.

Da die Knochen von Kindern und Jugendlichen noch nicht so stabil sind wie sie nach Abschluss des Körperwachstums



(mit 17 bis 22 Jahren) sein werden, muss beim Krafttraining in diesem Alter jede Überbeanspruchung der Wirbelsäule sowie der Gelenke ausgeschlossen werden. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist dem Training mit Gewichten klar vorzuziehen.

Der immer mehr werdende passive Unterhaltungskonsum, insbesondere durch TV und PC, wirkt den natürlich vorgesehenen Bewegungsmustern diametral entgegen, weshalb auch Haltungsschäden am Stütz- und Bewegungsapparat im Zunehmen begriffen sind. Zur Unterhaltung sollten Kinder daher nicht mehr als eine und Jugend-

liche nicht mehr als 2 Stunden täglich vor elektronischen Medien verbringen.

Grundsätzlich soll den Kindern schon von klein auf die vorhandene Freude an Bewegung nicht genommen, sondern aktiv durch die Vorbildfunktion der Eltern verstärkt und in altersgerechte Bahnen gelenkt werden.

Über die altersadäquate Form und Intensität der Bewegung informiert Sie Ihr Kinderarzt oder auch Ihr Hausarzt sicherlich gerne.

Dr. Sophie Schütte – Weixlbaumer
Dr. Gerhard Pöppl



SPORT
UNION

Pilates ist ein sehr effektives, aber zugleich schonendes Ganzkörpertraining.

Die Pilatesübungen sind keine neuen Erfindungen, sondern der gebürtige Deutsche Joseph Hubertus Pilates hat schon Anfang des 20. Jh. Übungsabfolgen entwickelt, die vor allem Rücken, Bauch und Beckenboden trainieren. Er nannte zu seiner Zeit diese Methode noch „The Art of Contrology“, da bei den Pilates-Übungen nur sehr kontrollierte und bewusste Bewegungsabläufe stattfinden und nicht benötigte Muskelpartien bewusst entspannt werden.



Die meisten Bewegungen sind sehr langsam, dadurch auch anstrengender, intensiver und effektiver. Bei jeder Bewegung wird auf die Schonung der Wirbelsäule geachtet.

Mittlerweile sind natürlich die Originalübungen etwas abgewandelt worden, da in den Sportwissenschaften immer wieder neue Erkenntnisse gewonnen werden. Pilates wird auf einer

Gymnastikmatte barfuß ausgeführt. Es gibt einfache Hilfsmittel wie Bälle oder Therabänder, in Amerika werden häufiger große Geräte, ähnlich wie man sie in Fitnessstudios findet, verwendet.



In unseren Stunden wird vor allem darauf geachtet, dass die Teilnehmer/innen die Übungen korrekt ausführen und sich auch mit der Zeit Übungen merken, damit sie diese bei Bedarf oder Interesse auch zu Hause dann und wann ausüben können.

Bei Schönwetter ist eine Pilateseinheit im Freien besonders spannend, aber auch im Turnsaal kann man durch absolute Stille oder meditative Musik 60 Minuten etwas Gutes für seinen Körper tun.



Während am Anfang der Stunde (v.a. für Anfänger) die Pilates-Atmung und das sogenannte Powerhouse (Zusammenspiel von Bauchmuskeln und Beckenboden) wiederholt werden, geht

man bei den Fortgeschrittenen gleich in die Übungen hinein. Diese können von Dehnen über bekannte Push-Ups bis zu typischen Bauch-Beine-Po-Übungen reichen. Am Ende der Stunde finden sich eher ruhige Ausklänge und man geht belebt aus der Stunde.

Durch die volle Konzentration auf das Powerhouse, die Atmung und die Ausführung der Bewegung schaltet man völlig vom Alltagsstress ab und spürt seinen Körper intensiv.



Manche sagen, sie fühlen sich danach, als wären sie einmal durchgeknetet worden – nur ohne Masseur.

Unsere Stunden sind meist themenorientiert, so kann es sein, dass man in einer Einheit hauptsächlich die Schulterpartie beansprucht, ein anderes Mal mehr den Bauch, und in der nächsten Woche eher ruhigere Übungen zur Atmung macht, wo nur ganz kleine Bewegungen statt finden, die aber dennoch sehr effektiv sind.

Beim Pilates-Training stellen sich Ergebnisse immer erst nach mehreren Einheiten ein, aber schon während der Übung

merkt man, wie man gewisse Muskelpartien beanspruchen kann, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat.

Joseph Pilates sagte einst: „Nach 10 Einheiten spürst du den Unterschied, nach 20 siehst du den Unterschied, und nach 30 hast du einen neuen Körper!“

Diese Aussage sollte man zwar nicht zu wörtlich nehmen um nicht enttäuscht zu werden, falls es nicht so schnell funktioniert, man bekommt aber durch die Pilates-Methode ein ganz anderes, viel intensiveres Körpergefühl. Mit der Zeit übernimmt man gewisse Bewegungsabläufe in den Alltag und merkt, dass man den Einkaufskorb oder die Bierkiste auch tragen kann, ohne dabei Schmerzen im Rücken zu spüren.

Gleich vorwegnehmen möchte ich, dass Pilates kein reines Abnehmprogramm ist, allerdings in Verbindung mit Ausdauersport und gesunder Ernährung sehr wohl den Gewichtsverlust

unterstützen kann. Da großes Augenmerk auf die Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt wird, kann man durch regelmäßiges Training eine schöne Silhouette formen. Besonders übergewichtige Menschen haben oft mit Rückenschmerzen zu kämpfen, und genau hier setzen wir mit Pilates an. So wird langsam von innen die Muskulatur gestärkt und dadurch der Einstieg in den Ausdauersport bzw. die Ausübung von anderen Sportarten



erleichtert. Wir legen mit Pilates quasi den Grundstein im Körper für andere Sportarten.

Und zur Beruhigung aller (Männer und Frauen): Der Six-Pack, den so viele gerne hätten, ist nur zur Dekoration. Die wirkliche Stütze im Körper ist die tiefe Bauchmuskulatur, die man nicht sehen kann. In unseren Stunden werden Sie sie aber mitunter ordentlich spüren.

Was viele Menschen nicht wissen - Pilates ist auch für Männer geeignet. Vor allem für Ausdauersportler ist diese Art von Training ein guter Ausgleich, da hier die Muskeln ganz zielgerichtet trainiert werden, aber auch, wie schon erwähnt, die Dehnung ein wichtiger Teilbereich ist.

Wir freuen uns schon auf die Bewegung im Herbst!

Marlies Vallaster,
Heidi Lungenschmid

BOUTIQUE
Elfie
Hauptplatz 20, 4560 Kirchdorf

CHRIST
Genuine Leather Fashion since 1984

SULU

Vanilla

gardeur

QUESTA DONNA!
w/ Kobler®

Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2012/2013

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 15. Oktober 2012 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **19. September 2012** 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 17. SEPTEMBER 2012

..... 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.

Die Sektion Badminton blickt auf eine sehr erfolgreiche Saison 2011/2012 zurück!
Mit der ersten Mannschaft konnte der 3. Platz in der 2. Landesliga Süd erreicht werden, Kirchdorf zwei konnte sich in der 1. Klasse behaupten und die Kirchdorfer Nachwuchsspieler/innen konnten bei den Landesmeisterschaften in der Heimhalle 3 Landesmeistertitel, 5 Vize-Landesmeistertitel und einige Bronze Medaillen erspielen – ein für die Kirchdorfer Nachwuchsspieler/innen einmaliger Rekord!



„Citius, altius, fortius“¹ oder „dabei sein ist alles“?

Im Jahr der Olympischen Spiele sei es gestattet, einen Blick in die Geschichte derselbigen zu werfen. 1924 wurden erstmals die Spiele unter dem Motto „schneller, höher, stärker“ ausgerufen. Im zweiten Jahrtausend werden die Olympischen Spiele sehr gerne unter den viel strapazierten Slogan „dabei sein ist alles“ gestellt.

Wenn Sie diese Ausgabe der UNION Zeitung in den Händen halten, werden Sie vielleicht dem einen oder anderen Motto etwas abgewinnen können. Ich stelle mir die Frage, wie weit dieser Slogan für den Gesundheitssport ganz allgemein und speziell für die Gruppe „Fitness für alle“ der UNION Kirchdorf Gültigkeit hat.

Unbestritten leben wir in einem Zeitalter, wo das Ringen nach schnelleren Datenverbindungen, höheren Gehältern oder stärkeren Autos im Vordergrund steht. Gleichzeitig macht sich in Österreich (und nicht nur hier) eine immer größere Vereinsamung breit.

„Wie häufig kommt es vor, dass Sie sich einsam und allein fühlen?“, hat das Markt- und Meinungsforschungsinstitut GfK Austria in den Jahren 1990 und 2007 gefragt.

„Oft“ haben sieben Prozent 1987 und zwölf Prozent im Jahr 2007 geantwortet². Das Gefühl „dabei zu sein“ geht also immer mehr verloren.

Dabei sein ...

Die UNION Kirchdorf bietet viele verschiedene Möglichkeiten „dabei zu sein“. Angefangen von diversen Ballsportarten bis hin zum Gesundheitssport, angefangen vom Kindergartenalter bis zu bewegungsbegeisterten Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, ... – für alle gibt es die von gut ausgebildeten Trainern und Trainerinnen abgehaltenen vielseitigen Bewegungs- und Trainingsstunden.

Fitness für alle – dabei sein

Die Gruppe „Fitness für alle“ „bewegt“ sich wöchentlich am Montag von 20:00 – 21:15 Uhr in der Turnhalle der Hauptschule 1. Es ist eine gemischte Gruppe – Frauen wie Männer sind gleichsam willkommen. Vielfältig ist das gebotene Programm. Die Vielfalt beginnt beim Einsatz der Geräte (Smovey, Dynaband, Flexi-Bar, Pezziball, Hanteln, ...) und endet bei unterschiedlichen Organisations- und Trainingsformen.

Die „Montagsrunde“ gibt es schon viele Jahre oder sogar schon Jahrzehnte, aber neue Mitturner und Mitturnerinnen sind jederzeit herzlich willkommen und werden von der Begeisterung sicherlich „mitgerissen“.

Fitness für alle – dabei sein und wenn Sie mögen, auch mehr

„Fitness für alle“ trainiert von September bis Ende Mai. Nach dem anstrengenden Training kommt – wenn Sie wollen – auch der leibliche und gesellige Teil nicht zu kurz. So kann man den

sportlichen Teil im Wirtshaus bei einem Glas Bier oder Apfelsaft gemütlich ausklingen lassen.

Zwei fixe Termine sind schon fester Bestandteil des Turnjahres. Zu Weihnachten feiern wir gemeinsam unsere kleine interne Weihnachtsfeier mit Singen und besinnlichen oder auch lustigen Weihnachtsgeschichten. Zum Abschluss des „Turnjahres“ marschieren wir gemeinsam zu einem Gasthaus und lassen dort die Saison ausklingen.

Um die Zeit bis zum Herbst zu überbrücken, finden bei entsprechender Witterung montags Radausfahrten statt.

Im letzten Turnjahr gab es darüber hinaus zusätzlich noch weitere Feierlichkeiten, wo wir „dabei sein“ durften. Die Hochzeit von unseren „Montagsturnern“ Irene Leppers (ehem. Ganglbauer) und Henry Leppers, runde Geburtstage von Annemarie Pramhas und der Trainerin Evi Schwarz.



Auch diesen Sommer gab es bei der Hochzeit von Heidi Rinner und Franz Miglbauer Grund zum Feiern. Danke, dass wir mit euch feiern durften.

Citius, altius, fortius ...

Um nicht den Eindruck zu erwecken, dass es bei der Gruppe „Fitness für alle“ vorwiegend um's Feiern geht, möchte ich noch zum Motto „schneller, höher, stärker“ zurückkommen. Alle (zukünftigen) bewegungsbegeisterten Montagsturner und -turnerinnen werden nicht an Olympischen Spielen teilnehmen³. Aber man muss nicht Olympionike oder Olympionikin sein, damit das Motto – meiner Meinung nach – trotzdem Gültigkeit hat. Jede und jeder von uns muss versuchen, ihre/seine individuelle Grenze – sein persönliches Schneller, Höher, Stärker zu finden und auszureizen.

Das kann nach einem anstrengenden Arbeitstag einfach die Zielsetzung sein, durch Bewegung schneller „Abschalten zu können“. Man kann aber auch ganz einfach versuchen einen Beinkoordinations-Parcours mit einer schnelleren Frequenz zu durchlaufen. Oder man macht die Bizepsübung mit einem stärkeren (höheren) Gewicht. Jeder

und jede setzt sich sein persönliches „citius, altius, fortius“.

Evi Schwarz und Andrea Haider laden Sie und Dich recht herzlich ein, bei der Gruppe **Fitness für alle** „dabei zu sein“. Wir können Ihnen und Dir versprechen, dass das vielfältige Programm viele Möglichkeiten bietet, die individuellen sportlichen Ziele nach dem Motto „schneller, höher, stärker“ zu verwirklichen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf ein Kennenlernen im neuen „Fitness für alle – Jahr“

Evi Schwarz & Andrea Haider

1 lateinisch, deutsch: schneller, höher, stärker

2 Quelle: <http://www.news.at/articles/o8o8/613/197989/zahlen-fakten-einsamkeit-isolation-07-12-oft>, Stand September 2012

3 Die einzige mir bekannte Olympiateilnehmerin der UNI-ON Kirchdorf ist Sigrid Ortner-Kirchmann (Barcelona 1992), die im Vorstand tätig ist.



Landessportehrenzeichen in Silber für Sissy Lattner

Montag

Nordic Walking

Elfriede Radner

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

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/Water – Kind – Turnen

Katrin Limberger

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

Stepp & more

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, 19:00 – 20:30 Uhr, Vereinsheim

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

Koordinations- und Bewegungs- und für Kinder 1. - 3. VS

Hans-Peter Hagmüller

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 2

Fit im besten Alter

Emi Stögmüller

Donnerstag, 18:45 – 20:15 Uhr, HS 1

Bauch - Beine - Po

Margot Bayer

Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr, HS 2

Badminton

Jugendkadertraining

Andreas Peter, Sandra Kranzl, Jürgen Schwarzmüller

Montag, 18:45 - 20:15 Uhr, STH 2

Mittwoch, 18:45 – 20:30 Uhr, STH 2+3

Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 2+3

Hobbyspieler und Kadertraining

Andreas Peter, Jürgen Schwarzmüller

Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 2+3

Freitag, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 2+3

Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr, STH 2

Jugendtraining

Sandra Kranzl, Andreas Peter

Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 2+3

Volleyball

Jugendtraining

für Mädchen ab der 8. Schulstufe

Christina Hagmüller

Dienstag, 17:15 – 18:45 Uhr, STH 1

Training für Hobbyspieler

nach Vereinbarung mit Christina Hagmüller

christina.hagmueller@gmx.at

Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1

UNION KIRCHDORF



SPORT
UNION



SPORT
UNION