

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 20

Ausgabe 1/2013

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN



Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Kirchdorf!

Ein Land sollte auf vier soliden Säulen inklusive der nötigen Institutionen stehen, meint der Wirtschaftswissenschaftler Niall Ferguson:

- ☞ Demokratie
- ☞ Marktwirtschaft
- ☞ Rechtsstaatlichkeit
- ☞ Zivilgesellschaft

Nun kann man über die ersten drei Säulen auch in Österreich sehr geteilter Meinung sein, aber um die Zivilgesellschaft ist es meiner Meinung nach sehr gut bestellt. Sie erspart dem Staat, das heißt uns allen, Unsummen an Geld.

Anfangen bei den Blaulichtorganisationen, bei Caritas und Selbsthilfegruppen bis zu den vielen Vereinen gibt es noch ein gut funktionierendes Netz – ein Netz, das ganz wichtig für die Psychohygiene und das soziale Miteinander unseres Landes ist.

Auch die Sportunion Kirchdorf leistet hier ihren Beitrag.

Dieser Beitrag wäre nicht möglich ohne die ehrenamtliche, unentgeltliche Mitarbeit der Trainerinnen und Trainer sowie dem Organisationskomitee, dem Vorstand.

Herzlichen Dank an alle, die durch ihr Engagement, ihren Einsatz, durch ihre Bereitschaft zur Weiterbildung mithelfen, unseren Mitgliedern wieder ein so buntes Programm anbieten zu können!

Am 25. April 2013 fand die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl des Vorstandes statt. Dankenswerterweise haben sich alle „alten“ Vorstandsmitglieder bereit erklärt, weiter im Vorstand mitzuarbeiten.

Besonders bedanken möchte ich mich bei Wolfgang Graßecker, dass er trotz seiner vielen anderen Funktionen - in der Union und beruflich - sich wieder für das Amt des Obmannes zur Verfügung gestellt hat!

Sie, liebe Mitglieder, lade ich ein, regen Gebrauch von unserem Angebot zu machen und wünsche Ihnen ein gutes, unfallfreies Turnjahr unter dem Motto: „**FIT mit der Sportunion Kirchdorf**“

Franz Tretter
Obmannstellvertreter

NS: Wie allen ehrenamtlichen Vereinen fehlen auch uns immer wieder Trainerinnen und Trainer z. B. für Kindergruppen, zur zusätzlichen Unterstützung.

Wir sind immer offen für „NEUES“ und freuen uns, wenn Sie Ihren ehrenamtlichen Beitrag bei uns leisten möchten! Geben Sie sich einen Ruck, melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf SIE (DICH)!

Jahreshauptversammlung
Seite 3

Mitgliedsbeitrag
Seite 4

Badminton
Seite 5 - 7

Gehirntraining durch Bewegung
Seite 8 - 9

Gesundheit & Gemeinschaft
Seite 10

Runde Geburtstage
Seite 11

Turnplan 2013/2014
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 Graßecker,

Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Hersteller: Druck & Medien Ziegler,

Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

Am 25. April 2013 wurde, den Statuten entsprechend, die JHV 2013 abgehalten.

Obmann Wolfgang Graßecker konnte dabei eine positive und erfreuliche Bilanz über die Jahre 2011+2012 abliefern.

Es ist in den beiden Jahren gelungen, die Mitgliederzahl konstant zu halten und den Verein auch finanziell abzusichern. Mit Mitgliedsbeiträgen und Sponsoring von Stadt und Sparkasse Kremstal Pyhrn war es möglich, die laufenden Kosten zu decken.

Alter	Mitglieder
2 - 6 Jahre	52
7 - 13 Jahre	76
14 - 18 Jahre	33
19 - 30 Jahre	67
31 - 40 Jahre	60
41 - 50 Jahre	57
51 - 60 Jahre	84
61 - 70 Jahre	48
71 - 90 Jahre	35
	512

Die größte Herausforderung besteht allerdings jährlich in den Sommermonaten und zu Schulbeginn, wenn es darum geht, die einzelnen Turn- und Sportgruppen mit Vorturnern/innen zu besetzen.

Ohne die tatkräftige Unterstützung aller Vorstandsmitglieder und aller Übungsleiter/innen wäre es nicht möglich, einen Verein in dieser Größenordnung zu führen, bedankte sich Wolfgang Graßecker bei allen Anwesenden.

Evi Schwarz als leitende Sportreferentin ergänzte in ihrem Bericht, dass mit viel Engagement

19 Übungsleiter/innen und 5 Trainer/innen jede Woche bemüht sind, ein vielfältiges Programm anzubieten. Die Vielfalt beginnt beim Einsatz der Geräte und endet bei unterschiedlichen Organisations- und Trainingsformen. Die von gut ausgebildeten Trainern/innen und Übungsleitern/innen abgehaltenen Trainings- und Bewegungsstunden bieten die Möglichkeit, die individuellen sportlichen Ziele zu verwirklichen.

Um ständig auf dem neuesten Stand der Entwicklung zu sein, besuchten unsere Übungsleiter in ihrer Freizeit viele Fortbildungen und Kurse. Erwähnt seien hier: Impulsseminar für Kinder, Spiraldynamik, Instruktor für Indian Balance, Erste Hilfe im Sport, Flow Tonic, Fit in den Winter, Fit und stark mit 60+, Life Kinetik, Koordinationstraining, Pilates Kurse.

Durch die regelmäßigen Fortbildungen konnten auch die „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel (Herrengymnastik, Gesundheitsorientiertes Training, Fit im besten Alter, Fitness für alle) verlängert werden.

Die Sektionen Volleyball und Badminton berichteten über einen regen Trainingsbetrieb. In der Sektion Badminton steht die Union Kirchdorf

vor dem Gewinn der Meisterschaft und somit vor dem Aufstieg in die höchste OÖ Liga.

Finanzreferentin Inge Zamecek konnte berichten, dass es wieder gelungen ist, einen ausgeglichenen Haushalt zu führen und ein geringer Überschuss (€ 1.000,-) erwirtschaftet wurde.

Ohne die Unterstützung von Sparkasse und Stadt Kirchdorf könnten wir nicht mehr positiv bilanzieren. Die größten Ausgaben ergeben sich durch Hallenmiete und Fortbildungskosten für die Übungsleiter/innen.

Es wurde der Antrag eingebracht, die seit 2008 unveränderten Mitgliedsbeiträge zu erhöhen. Dieser Antrag wurde einstimmig angenommen.

Die neuen Tarife ab Herbst 2013

Kinder	€ 27,-
Erwachsene	€ 40,-
Familien	€ 85,-

Alle Vorstandsmitglieder erklärten sich bereit, auch für die neue Periode 2013-2014 zur Verfügung zu stehen und wurden einstimmig wieder gewählt.

Herzliche Gratulation und danke für die Mitarbeit.



Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2013/2014

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 14. Oktober 2013 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **23. September 2013** 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 27,--
Erwachsene	Euro 40,--
Familientarif	Euro 85,--
Unterstützende Mitglieder	Euro 15,--

TURNBEGINN 16. SEPTEMBER 2013

..... 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.

Und plötzlich waren wir Meister!

Unser junges Badmintonteam um Trainer Andreas Peter und Mannschaftsführer Dominik Mizelli hat es geschafft. In wenigen Wochen startet die neue Meisterschaftssaison 2013/14 für die Burschen und Mädls der Sportunion Kirchdorf, nach dem Meistertitel in der 2. Landesliga und dem damit verbundenen Aufstieg, in der 1. Landesliga.

Saisonziel 2012/13 klar „verfehlt“

Der Appell von Trainer Andreas Peter an seine Mannschaft war eindeutig. „Wir wollen nicht absteigen!“, so das Statement des Trainers zu Saisonbeginn. Gleichzeitig warnte er vor der großen Konkurrenz in der Liga. Mannschaften wie der UBC Vorchdorf 2 und der ASKÖ

Traun 2 haben großes Potential und können Bundesligaspieler aufstellen. Während die meisten Teams der 2. Landesliga auf eigene Spieler setzten, holte sich die Mannschaft des UBC Neuhofen zu Saisonbeginn zwei ehemalige Profispieler als Verstärkung. Somit galt unsere Mannschaft zu Saisonbeginn sicher nicht zu den Anwärtern auf den Meistertitel.

Obwohl wir letztendlich mit drei Punkten Vorsprung den Titel erkämpften, blieben die einzelnen Partien bis zum letzten Punkt spannend. Gegen den Rivalen UBC Vorchdorf 2 konnte der Tagessieg erst im Entscheidungssatz des letzten Spieles geholt werden, der dann auch noch in die Verlängerung ging. Dominik Mizelli und Steffi Peter über-

zeugten in der vor Stimmung kochenden Halle mit eiskalten Nerven und holten nach einer Aufholjagd den entscheidenden Sieg im Mixeddoppel.

Sophie Löschenbrand, Dominik Mizelli und Steffi Peter studieren in anderen Bundesländern und mussten zu den Meisterschaftsspielen immer wieder lange anreisen. Teilweise fuhr die Spieler am selben Tag nach Oberösterreich und reisten gleich nach dem Spiel wieder ab. Außerdem ist das Trainieren neben dem Studium eine erhebliche zeitliche und körperliche Belastung - eine Herausforderung, die nicht viele Hobby-Sportler annehmen. Somit haben sich unsere drei sportbegeisterten Studenten den Meistertitel ganz besonders verdient.



Verstärkung für die neue Saison!

Obwohl die Kirchdorfer mit Jürgen Schwarzlmüller den besten Spieler der Liga und mit Steffi Peter die zweitbeste Dame der Liga im Team haben, sah Trainer Andreas Peter vor der kommenden Saison Handlungsbedarf. Um die Chancen für den Verbleib in der 1. Landesliga zu erhöhen, konnte mit der 20-jährigen Studentin Maria Fröhlich eine sehr starke Spielerin nach Kirchdorf gelotst werden.

Maria wechselt mit Saisonbeginn von der Union Ohlsdorf zur Union Kirchdorf und ist mit ihrem 3. Platz bei den allgemeinen Staatsmeisterschaften nun der neue Star im Team. Bis jetzt hat Maria Fröhlich im Bundesliga - Anwärterteam der Union Ohlsdorf gespielt.

Zur Verbesserung und Stabilisierung des eigenen Könnens werden in der kommenden Saison Maria Fröhlich bei BC Alkoven und Stefanie Peter bei UBC Linz zusätzlich in der 2. Bundesliga mitspielen.



Kirchdorf ZWEI

Auch unsere Mannschaft Kirchdorf 2, unsere Nachwuchsspieler, verstärkt durch ein paar „alte Haudegen“ wie Hubert Freudenthaler oder Adi Mollhuber, Armin Gruber und unser ehemaliger Sektionschef Johann Winter, konnte ihren Platz in der Bezirksliga halten! Diese zweite Mannschaft ist für unseren Nachwuchs eine wichtige Plattform um in die Meisterschaftsebene einzusteigen und Erfahrungen zu sammeln. Auch wäre es uns möglich, aufgrund der großen Anzahl an Spielern, wieder eine dritte Mannschaft zu führen. Da es aber im Damenbereich im Moment so gut wie keine Spielerinnen gibt und auch im Nachwuchs zu wenige Mädchen zu begeistern sind, müssen leider einige unserer Herren auf Meisterschaftsspiele verzichten.

Hier wäre dringend weiblicher Nachwuchs in unserer fitmachenden, laufintensiven Sportart gefragt!

Männlicher Nachwuchs

Benjamin Ploberger, Landesmeister im Herrendoppel und Gregor Radner, Vizelandesmeister im Herrendoppel in ihren jeweiligen Altersklassen erfreuen sich inzwischen ebenfalls nationaler Bekanntheit.

Auch international konnten die beiden in der vergangenen Saison bei Turnieren in Italien, Deutschland und Kroatien mitwirken. Somit sind die zwei jungen Burschen die größten Nachwuchshoffnungen für Kirchdorf.

Gut in die Mannschaft eingefügt hat sich auch der zunehmend stärker werdende Vincent Peter (beste Ö RL Platzierung Platz 3).

Die aktuellen österreichischen Ranglistenplätze unserer Jungen:

A RL Ö

Maria Fröhlich Platz 17
Stefanie Peter Platz 23

U19/17 Ö RL

Lukas Mizelli Platz 1
Benjamin Ploberger Platz 15

U15 Ö RL

Vincent Peter Platz 5
Gregor Radner Platz 18

Trainingsmöglichkeiten

Mit unserer Kirchdorfer Stadthalle haben wir einen ausgezeichneten Trainingsort. In einer der schönsten österreichischen Sporthallen lässt sich seit der Renovierung des Bodens erstklassig trainieren. Mit vier Trainingstagen in der Woche hat unser Kaderteam auch eine angemessene Zeit zur Verfügung, um mit vielen österreichischen Spitzenklubs mithalten zu können.

Nach 3-wöchiger Saisonpause haben wir Mitte August wieder mit dem Training begonnen. Neben dem Training in der Stadthalle wird auch in Linz, im Schulzentrum in Vorchdorf und in der Haupt-



schule in Ohlsdorf trainiert. Trainingscamps in Vorarlberg, Traun und Andorf werden von unseren Spielern besucht und ab der ersten Schulwoche kann das Hallentraining auch in Kirchdorf wieder voll beginnen.

Union Kirchdorf als Veranstalter

Seit 5 Jahren hat sich unsere Sektion auch als Veranstalter von OÖ Jugendturnieren und den Nachwuchslandesmeisterschaften in OÖ einen Namen als perfekter Veranstalter geschaffen. Diese Tatsache wurde heuer erstmals vom Österreichischen Verband mit der Vergabe des 3. Österr. Jugendturniers gewürdigt. So wird die Elite der österr. Jugend im März 2014 in Kirchdorf um Ranglistenpunkte kämpfen. Circa 100 Mädchen und Burschen aus fast allen Bundesländern werden 2 Tage/Nächte in Kirchdorf gastieren. Da solche Turniere auch den Kirchdorfer Fremdenverkehrsbetrieben und Gasthöfen zusätzliche Einnahmen beschern, freuen wir uns, auch so unserer Stadt durch unseren Einsatz etwas zurückgeben zu können. Leider wurde allen Vereinen die Möglichkeit genommen,

mit Buffeteinnahmen das eigene Sportbudget etwas aufzubessern.

Haben z.B. Feuerwehrfeste oder Fußballturniere auch den Zweck, Einnahmen in die Kassen der Vereine zu bringen um die Mitgliedsbeiträge möglichst niedrig zu halten, so haben wir in der Stadthalle diese Möglichkeit leider nicht! Durch einen Vertrag der Stadt mit einem Buffetpächter wird uns als Sportverein diese Möglichkeit verwehrt.

Die Sinnhaftigkeit einer so aufwändigen Sportveranstaltung, die ganz Kirchdorf und Umgebung Einnahmen beschert, für die Vereine aber nur Arbeit bedeutet, ist somit zu hinterfragen.

Vielleicht findet die Stadtgemeinde Kirchdorf in den nächsten Jahren hier noch eine für alle Beteiligten vertretbare Lösung. Wären nicht einige Jugendturniere von der Hallenmiete befreit, so könnten keine Turniere mehr in Kirchdorf ausgerichtet werden.

Saisonziele

Der Klassenerhalt in der 1. Landesliga ist oberstes, aber wahrscheinlich ein schwer erreichbares Ziel. Von 6 Mannschaften wird eine in die zweite Bundesliga auf- und zwei Mannschaften werden in die 2. Landesliga absteigen. Somit ist der vierte Platz unser Ziel.



Mit der zweiten Mannschaft erwarten wir auch den Klassenerhalt, obwohl wir hier zunehmend unsere jungen Spieler in die Meisterschaft einbeziehen werden. Unsere Nachwuchshoffnungen Ploberger und Radner möchten unter die besten fünf ihrer Altersklasse in der Ö Rangliste aufsteigen.

DANKE!

„Zu so einem tollen Erfolg wie das Erreichen der höchsten Spielklasse unter der Bundesliga gehört es sich, einmal den mitverantwortlichen Leuten Dank für ihren Einsatz auszusprechen!

Den Vorstandsmitgliedern, die uns immer mit Hilfe und Rat bei Problemen zur Seite stehen. Danke euch allen für eure tolle Mitarbeit hinter den Kulissen, die ja sonst kaum jemand direkt mitbekommt!

Meiner Tochter Stefanie, die neben ihrem Studium Zeitungsberichte und Artikel wie diesen schreibt und mit Sophie Löschenbrand unsere Turnierleitungen souverän bestreitet! Meinen Coaches Sandra und Jürgen und unserem Meisterschaftschef Dominik Mizelli.

Dank an all unsere Sponsoren.

Besonders erwähnen möchte ich Tobias Lindinger - Cafe Mainstreet, Optik Glieder, Fa. Maba Fertighaustechnik und Fa. Koschutz, ohne die wir den Trainingsbetrieb nicht aufrecht erhalten könnten! Danke auch den vielen Freiwilligen, die uns bei den Turnieren zur Hand gehen!“

Andreas Peter
Sektionsleiter

acht ... linkes Knie ...
Oslo ... rechter Arm seit ...
4x2 ...

Jogging ist super, das brauche ich an dieser Stelle wohl nicht zu betonen. Wie ist das nun aber mit Gehirnjogging? Dieses Thema boomt. Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht in den Medien etwas darüber erfährt. Sudokus, Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben überschwemmen das Land, nicht zu vergessen die tollen Angebote der Computerindustrie. Und schon sitzen wir wieder brav und fühlen uns toll, weil wir das Gehirn fit halten. All diese Übungen erfordern allerdings isoliertes Denken und Grübeln über eine einzige Aufgabe.

Hilft uns dies im Leben wirklich weiter oder dient es lediglich dazu, den geistigen Verfall etwas zu bremsen?

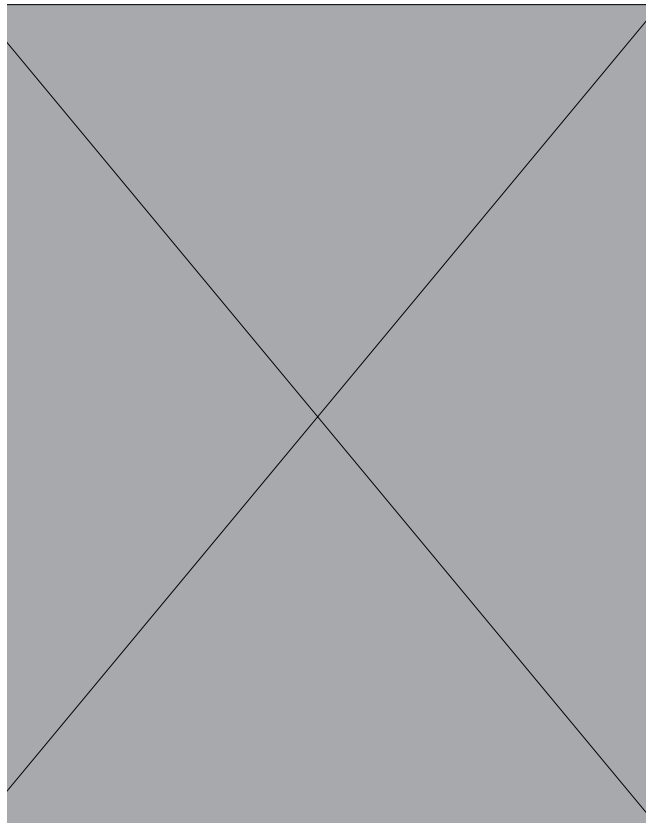
Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Stellen Sie sich vor, Sie räumen einen Tisch ab, tragen mehrere Dinge gleichzeitig und ein Gegenstand beginnt, Ihnen zu entgleiten. Glauben Sie, dass Gehirnjogging mit Rätseln Ihnen nun hilft zu reagieren? Sicher nicht. Nur vielfältig geschulte Sinne würden Schlimmes verhindern.



Oder: Sie gehen in einen Raum um etwas zu holen, nur, was war es bloß ...? Nicht nur ältere sondern immer mehr auch jüngere Menschen klagen darüber, dass ihr Gehirn nicht mehr so gut arbeitet wie früher.

Mein Tipp: Nicht klagen, sondern aktiv werden um auch gegen die Tücken des Alltags gewappnet zu sein.

Die drei Säulen geistiger Fitness sind Bewegung, Lernen und soziale Interaktion.



Das Um und Auf bei allen dreien ist jedoch die Abwechslung. Suchen Sie ständig neue Herausforderungen. Motto: „Geht nicht mehr – gibt’s nicht!“ Wissenschaftliche Experimente haben eindeutig belegt, dass Gehirnzellen unter optimalen Bedingungen durchaus eine Lebenserwartung von 140 Jahren haben.

Es liegt an Ihnen, Ihre eigene Hirngesundheit möglichst lange zu erhalten. Scheuen Sie nicht das Kribbeln am Beginn einer neuen Sprachstunde, die

Selbstzweifel vor einer noch nie probierten sportlichen Herausforderung, den ersten Schritt in eine unbekannte Gruppe. Jeder neue Reiz schafft im Gehirn neue Vernetzungen, sehr vereinfacht ausgedrückt: Ihre Gehirnzellen kommunizieren!

für ein leistungsfähiges Gehirn. Unter Wissenschaftlern gibt es schon seit Jahrzehnten die Vermutung, dass aerobes Training nicht nur für das Herz, sondern auch für das Gehirn nützlich ist.

Dabei handelt es sich immer um eine Kombination von Bewegung und Denkleistung. Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.



Wir wissen nun, dass unser Gehirn für das aktive Denken mehr Energie benötigt als für unbewusste Handlungen. Obwohl das Gehirn nur zwei Prozent des gesamten Körpergewichts ausmacht, verbraucht es mehr als 20 Prozent des aufgenommenen Sauerstoffs.

Im Rahmen von Fortbildungen der Sportunion habe ich die Life Kinetik-Trainings, also Kombinationen von Bewegungsformen, besonders auch Gymnastik, mit Gehirnaufgaben und Wahrnehmung kennen gelernt und baue entsprechende Übungen schon seit längerer Zeit in den Übungs-

Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Um dabei erfolgreich zu sein, müssen wir uns teilweise gewaltig plagen, wissen nicht mehr wo rechts, links, oben und unten ist, was dann immer in allgemeiner Heiterkeit endet. Und schon haben wir alle drei Säulen für unsere geistige Fitness – zumindest an diesem Tag – wieder gestärkt.



Übrigens: Alter ist keine Ausrede, Damen ab 50+ sind herzlich eingeladen, in unserer Gruppe ihre körperliche und geistige Fitness anzukurbeln!

Dies unterstreicht den hohen Wert von Ausdauersportarten bzw. regelmäßiger Bewegung

ablauf der Turnstunden der Damengruppe „Fit im besten Alter“ ein.

Quellen:
 Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung, Horst Lutz, blv
 Mitschrift aus Seminar „Geistig fit, ein Leben lang“, Dr. Katharina Turecek, MSc, www.a-head.at
 Workshops aus dem Kursprogramm der Sportunion Akademie

Sommerpause gibt es nicht!

Sich gemeinsam sportlich betätigen, gemeinsam feiern und gemeinsam altern ist ein Motto in unseren Turn- und Sportgruppen. Auf die Damengruppe von Erni Stögmüller „Fit im besten Alter“ und Friedi Radners „Nordic Walkerinnen“ trifft dies besonders zu. Diese beiden Gruppen sind, was die Mitgliederanzahl betrifft, sehr konstant und Sport und Feiern kennen keine jahreszeitlichen Grenzen.

So ist es auch verständlich, dass es keine Sommerpause gibt, sondern auch in den Ferien gewalkt und gewandert wird. Natürlich sollen bei diesen Einsätzen die Freude und der Spaß nicht verloren gehen und so trifft man sich gelegentlich am Ende einer Wanderung oder ein NW- Einheit zu einer stärkenden Jause.

Die Damen von „Fit im besten Alter“ bewiesen einmal mehr, wie belastbar Sportlerinnen

sind: Eine große Gruppe machte sich getreu dem aktuellen Motto „Wir machen Meter“ am sehr heißen ersten August-Freitag nachmittag zu Fuß vom HS-Parkplatz zum traditionellen Sommer-Treff auf.

Heuer war das Gasthaus Rühler das Ziel und im schattigen Gastgarten gab's die wohlverdiente Belohnung mit Blick auf das köchend heiße Kirchdorf.



Die Nordic Walkinggruppe startete am ersten heißen Sommertag ihre Wanderung durch den Fraitgraben. Weil der Weg größtenteils durch waldiges Gebiet führte, konnte die Sommerhitze leicht ertragen werden. Entlang eines Baches und vorbei an einem Wasserfall erreichte man das Gasthaus Zottensberg. Der Rückweg führte über die Stanglmühle zur Ramitschedermühle wo eine kurze Rast eingelegt wurde, und dann ging es weiter zum Hotel Sperl, wo die verbrauchten Kalorien wieder nachgefüllt wurden.



Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass bereits etliche Mitglieder der auf der vorangegangenen Seite erwähnten Gruppen älter als 60 Jahre, und trotzdem, oder genau deshalb, in bestechender körperlicher Verfassung sind.

Zum **70. Geburtstag** durften wir **Ilse Krammer** und **Walpurga Schäfer** recht herzlich gratulieren. Wir überraschten die beiden Junggebliebenen beim Griechen, wo sie sich mit allen anderen Gruppenmitgliedern zu einem gemütlichen Saisonklang zusammengefunden hatten.



Bedanken konnten wir uns auch bei **Josefa Lindinger**, die als Vorturnerin immer dann einspringt, wenn Erni Stögmüller verhindert ist.

Radner Elfriede feierte ihren 70. Geburtstag

Seit 1979 ist Friedi Radner, wie sie von Freunden genannt wird, in der Sportunion Kirchdorf als Funktionärin und Vorturnerin tätig.

Von 1979 bis 2008 war sie im Vorstand als Schriftführerin tätig und gründete in der Saison 2004/05 die zweite Nordic Walking Gruppe, mit der sie jeden Montagvormittag unterwegs ist. Und wenn das Wetter noch so grauslich ist, nichts kann sie davon abhalten, eine NW-Runde mit ihren Damen zu gehen.



Mit einem kleinen Präsent stellten sich Kulturreferentin und Obmann bei der Jubilarin ein. Liebe Friedi, danke für Deinen Einsatz und noch viele erfolgreiche und gesunde Jahre bei der Sportunion Kirchdorf!

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
Karin Limberger

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

NEU!

NEU!

Zumba

Simona Rusinakova

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr, HS 1

NEU!

NEU!

NEU!

Mittwoch

Nordic Walking
Dr. Martin Binder

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr, Vereinsheim

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre
Juliane Sperrer

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, VS

**Koordinations- und
Bewegungstraining
für Kinder 1. - 3. VS**

Hans-Peter Hagmüller
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

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

Christina Hagmüller, Jakob Haijes

Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1



**SPORT
UNION**



**SPORT
UNION**

**Pilates für Anfänger
und Fortgeschrittene**

Heidi Lungenschmid
Marlies Vallaster

Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr, VS

Herrnrymnastik

Walter Luwy
Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 2