

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 21

Ausgabe 1/2014

UNION 
KIRCHDORF

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Vorwort



Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Kirchdorf!

Neben den heuer dramatischen Berichten über kriegerische Handlungen in der Ukraine, im Gazastreifen, im Irak, usw. wurde im ORF und in einigen Tageszeitungen auch in den Sommerferien wieder einmal über den Gesundheitszustand der Österreicher diskutiert und geschrieben.

Mit Umfragen und Studien wird aufgezeigt, wie schlecht es um die österreichische Jugend bestellt ist. Das beginnt bei gesundheitlichen Aspekten des Rauchens, wo wir es im negativen Sinn schon an die europäische Spitze gebracht haben, weil kein Politiker den Mut hat, hier klare Worte zu finden, und endet bei der täglichen Turnstunde, die wieder einmal als Allheilmittel zur Verbesserung des Gesundheitszustandes unserer Kinder angepriesen wird.

Erschreckend sind für mich Daten einer Studie, die der amerikanische Sportartikel-Konzern

Nike in Auftrag gegeben hat und die sich mit anderen internationalen und nationalen wissenschaftlichen Untersuchungen decken.

Kinder, die derzeit in Österreich aufwachsen, werden fünf Jahre ihres Lebens verlieren, weil sie sich zu wenig bewegen, dadurch zu dick sind und sehr früh zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes neigen. Eltern von heute waren in ihrer Kindheit um 15 Prozent fitter als ihr eigener Nachwuchs.

„Unsere Kinder sind die erste Generation, die eine kürzere Lebenserwartung hat als ihre Eltern“, sagte Volleyball-Präsident Peter Kleinmann im Ö1-Morgenjournal.

Die Ausdauerleistung bei körperlicher Belastung ging nach einer Analyse von 50 Studien aus 28 Ländern in jedem Jahrzehnt um etwa fünf Prozent zurück.

Als kleines Beispiel sei hier angeführt, dass beim Laufen von 1,6 Kilometern Kinder von heute etwa eineinhalb Minuten langsamer sind als der Nachwuchs vor 30 Jahren. Dies kann in 30 bis 60 Prozent der Fälle mit der Zunahme des Körperfettes erklärt werden.

Ebenso warnt die Ärztekammer davor, dass Österreichs Jugend auf dem besten Weg ist, zu einer Generation chronisch Kranker zu werden.

Andererseits wurde durch die Studie „Klug & Fit“, bei der 67.000 österreichische Schü-

Bewegung bringt Erfolg
Seite 2 - 3

Mitgliedsbeitrag
Seite 4

Bewegung am APP
Seite 5

Eltern - Kind - Turnen
Seite 6

Powertraining mit Margot
Seite 7

Abschalten vom Alltag
Seite 8

**Gesundheitsorientiertes
Training**
Seite 9

Gesundheitsförderung
Seite 10

29. OÖ Landestag
Seite 11

Turnplan 2014/2015
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

lerinnen und Schüler zwischen zehn und fünfzehn Jahren untersucht wurden bewiesen, dass Sport nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit fördert.

Das Ergebnis ist eindeutig:

Wer sich viel bewegt, hat auch bessere schulische Erfolge.

Weiterhelfen kann uns hier nur ein gesellschaftlicher Paradigmenwechsel. Wenn Kinder zu unserem Leben dazugehören sollen, so sind wir aufgefordert, uns auch um diese zu kümmern. Sie bereits im Kleinkindalter vor den Fernseher und die Spielekonsole zu setzen damit wir unsere Ruhe haben, ist der falsche Weg. Ebenso kann die Verantwortung nicht alleine auf Schule und Vereine abgeschoben werden.

Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der unterstützt gehört.

Wir von der Sportunion Kirchdorf bemühen uns immer wieder, entsprechende Turnprogramme zusammenzustellen, doch leider muss ich feststellen, dass wir hier langsam an unsere Grenzen stoßen. Der Wunsch nach Turn- und Bewegungsstunden ist sehr groß, die Verantwortung, eine solche Stunde als Übungsleiter/in zu übernehmen, ist allerdings sehr gering.

Ich möchte mich daher zu Beginn des neuen Turn- und Sportjahres 2014/15 bei all unseren Vorturnerinnen und Vorturnern ganz herzlich bedanken, dass sie uns auch heuer wieder kostenlos und ehrenamtlich unterstützen.

Gleichzeitig erneuere ich den Aufruf meines Stellvertreters Franz Tretter an all unsere Freunde und Mitglieder, uns als Vorturner/in zu unterstützen.

Wir sorgen für die entsprechende Ausbildung, damit sie ohne Ängste in der großen Sportunionfamilie mitarbeiten können.

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“**

Wolfgang Graßecker
Obmann



SANIEREN MIT HAUSVERSTAND UND NIVEAU

Wir sind Ihr Partner für sorgenfreie, saubere und freundliche Heizungs- & Sanitärinstallationen.

ZUKUNFTSINSTALLATIONEN • ING. DIETMAR

waser 

4560 Kirchdorf a. d. Krems / 4580 Windischgarsten

 07582612 11

 www.ingwaser.at

Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2014/2015

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 18. Oktober 2014 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **30. September 2014** 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.

IBAN: AT83 2032 0200 0000 9943

BIC: ASPKAT2LXXX

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 15. SEPTEMBER 2014

..... Bitte hier abtrennen

Abbuchungsauftrag für Lastschriften

Der Mitgliedsbeitrag soll für(NAME) abgebucht werden.

Zahlungsempfänger: Sportunion Sparkasse Kirchdorf
BIC: ASPKAT2LXXX IBAN: AT83 2032 0200 0000 9943

IBAN:

BIC: 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.

Vor ca. 200 Jahren wurden wir von der industriellen Revolution erfasst. Jetzt leben wir im Zeitalter der sogenannten digitalen Revolution. Es wird geschätzt, dass im Jahr 1993 lediglich 3 % der weltweiten Informationsspeicherkapazität digital waren, während es 2007 bereits 94 % waren¹.

Dieser Trend macht auch vor dem Sport- und Freizeitbereich nicht Halt. Der persönliche Fitness Coach ist nicht mehr aus Fleisch und Blut, sondern ein Avantar der mittels einer App mit uns kommuniziert.

Aber selbst ein Avantar kann eine gemeinsame Bewegungsstunde in einem Sportverein nicht ersetzen. Doch als Zusatzangebot und Ideengeber gibt es durchaus einige Apps, die es wert sind, erwähnt zu werden und diese auf sein Tablet oder Smartphone herunterzuladen und auch danach zu trainieren. Zwei von diesen Bewegungs Apps darf ich Dir kurz vorstellen:

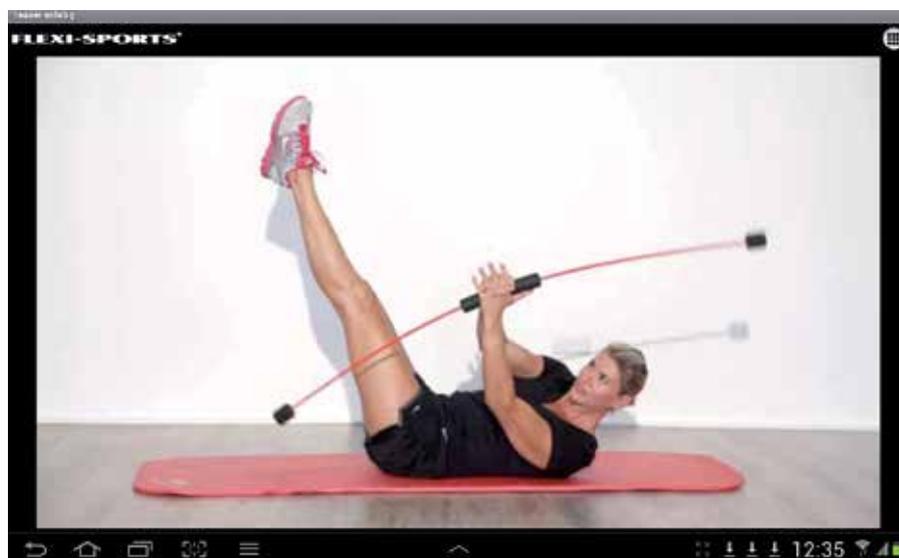
FLEXI-SPORTS APP

Lade die App gratis für jedes Betriebssystem aus deinem Store. Man kann sich sein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen und abspeichern oder



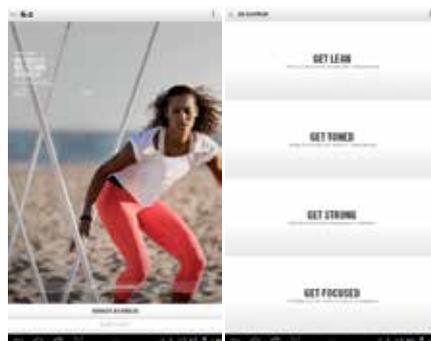
einfach nur Übungen kategorisiert nach Ort, Körperteil, auswählen.

Für jede Übung wird die Ausgangssituation genau erklärt. In einem Video ist die Übungsausführung genau zu sehen.



NTC (Nike Training Club) APP

Lade die App gratis für jedes Betriebssystem aus deinem Store. Diese App ist noch umfangreicher in seiner Funktionalität als die Flexi-Sports App. Man wählt zwischen individuellen Workouts, und hier unterschiedlichen Intensitäten (GET LEAN, GET TONED, GET STRONG, GET FOCUSED)



In einer Schritt für Schritt – Anleitung zeigt eine prominente NIKE Sportlerin oder ein bekannter NIKE Sportler die Übung vor.



Die eine oder andere Übung dieser Trainingsapps wird auch im Herbst wieder in den aktiven gemeinsamen Turnbetrieb eingebaut und von einer Übungsleiterin „aus Fleisch und Blut“ vorgezeigt:

**„Fitness für alle“
Montag, 20:00 Uhr,
Turnsaal HS1 Kirchdorf!**



¹ Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Digitale_Revolution

„Mir macht das Turnen richtig Spaß!“



„Mir macht das Turnen richtig Spaß! Manchmal geh ich mit Mama, aber meistens mit meiner Oma hin. Am Anfang schau ich den Kindern lieber zu, wenn sie mit den Bällen und Seilen herumlaufen. Dann hören wir Katrin´s Frosch, und alle setzen sich in den Kreis. Katrin erzählt uns, was wir machen. Mit Musik können wir sogar in andere Län-

der verreisen. Das geht, weil so viel Platz im Turnsaal ist. Wenn Katrin´s Frosch wieder klappert, wird es für mich spannend. Denn dann ist es bald so weit. Wir holen ganz viele Sachen aus dem Geräteraum, und da bin ich voll dabei. Wir bauen Tunnels und Berge, Floße und Hängebrücken, klettern auf Felsen und rutschen vom Schlittenhügel. Katrin hat die tollsten Ideen. Leider klappert der Frosch dann wieder, und wir müssen alles wegräumen. Ihr glaubt gar nicht, wie viele Kinder auf dem Mattenwagen Platz haben, wenn unsere Mamas ihn in den Geräteraum schieben! Zum Schluss machen wir noch ein Spiel und dürfen einen Stempel auf unseren Papierdrachen geben.

Katrin hat gesagt, dass sie jetzt mit größeren Kindern turnen wird und wir haben alle „Danke“ gesagt.

Oma meint, sie ist lange Zeit zu uns gekommen und hat uns viel Freude gemacht. Wenn die Ferien aus sind, können wir wieder turnen gehen! Ich freu mich!“



Das Eltern-Kind Turnen wurde in unserem Verein 1985 ins Leben gerufen und erfreut sich seither großer Beliebtheit. Neben Müttern kommen auch viele Väter mit ihren Kindern und engagierte Omas und Opas mit ihren Enkeln zu dieser beliebten Einheit. Was für die Kinder einfach Spaß ist, ist das Hineinwachsen in ein bewegtes Leben.



Warm-up = Aufwärmen

Jede Trainingseinheit beginnt mit der nötigen Warm-up Phase, um die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen und den Körper zu lockern. Das Aufwärmen soll die Vorbereitung auf höhere Belastungen sein und den Puls auf das notwendige Trainingsniveau anheben.

Workout – Muskelkräftigung – Fatburning

Das Workout als Kernbereich unserer Trainingsstunde kann als Krafttraining interpretiert werden und bewirkt die Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, und

Rückenmuskulatur sowie der Ab- und Adduktoren. Wenn alle Muskeln entsprechend gekräftigt werden, führt dieses zu einer Stabilisierung des Rumpfes, Straffung der Oberschenkel und Waden und liefert als Nebeneffekt eine knackige Kehrseite und einen flachen Bauch.

Sowohl beim Aufwärmen als auch im Hauptteil steht ein gelenk- und rüchenschonendes Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der Koordination, welches gleichzeitig die Fettverbrennung anregt, im Vordergrund.

Cool down – Dehnen – Entspannung

Um Verspannungen zu vermeiden, Flexibilität und Beweglichkeit zu fördern und den Regenerationsprozess zu beschleunigen klingt die Stunde mit Dehnübungen bei entspannender, leiser Musik aus.

Beendet wird die Turnstunde mit einem teils erschöpften, jedoch zufriedenen Gesichtsausdruck der Teilnehmerinnen und mit der Gewissheit, etwas Positives für seinen Körper getan zu haben, das zwar anstrengend war, jedoch Spaß gemacht hat.



Pilates – Ganzkörpertraining und abschalten vom Alltag



Schon seit mehreren Jahren verbringen wir so manche schöne Abendstunde im Turnsaal der Volksschule mit Pilates.

Jedes Mal wieder ist es ein Ankommen, Abschalten, aber gleichzeitig auch ein Austesten, Auspowern und auch Ausruhen. Im Pilates geht es um die Konzentration auf das „Powerhouse“, das die Körpermitte bezeichnet und das nicht nur im physischen, sondern auch im psychischen Sinn.

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

So steht es in Wikipedia. Aber Pilates ist mehr als das:



Joseph Pilates, der die Originalübungen bereits zu Beginn des 20. Jh. zusammenstellte, nannte Pilates noch „Contrology“, da es um die Kontrolle der Muskeln durch den Geist geht.



Während eine Muskelpartie angespannt wird, konzentriert man sich auf die bewusste Entspannung eines anderen Bereichs.

Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Muskulatur dadurch gestärkt. Vor allem Menschen, die durch das viele Sitzen im Beruf leicht verspannt werden, können hier ihre Rückenmuskulatur stärken.



Aber auch Leute, die viel heben oder sich oft bücken müssen, lernen hier durch Wiederholungen ihrem Körper und Geist, die Bewegung richtig auszuführen. Dadurch werden die anfälligen Muskeln gekräftigt und gleichzeitig gelockert.

Begleitet durch ruhige Entspannungsmusik oder einfach nur in angenehmer Stille nehmen wir uns eine Stunde Zeit, schalten ab vom Arbeitsalltag und tun unserem Körper etwas Gutes, von dem er noch länger etwas haben wird.

Pilates ist für wirklich jeden geeignet, da fast jede Übung in 2-3 verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden kann und so jeder seine persönliche Grenze ohne Druck austesten kann.

Gesundheitsorientiertes Training mit Corinna und Heidi

Zwei „topmotivierte“ Trainerinnen bieten abwechslungsreiche Stunden.

Durch regelmäßige Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen der Sportunion Österreich sind unsere Trainerinnen stets „up to date“ und geben die erworbenen Kenntnisse an bewegungsinteressierte Damen gerne weiter.

Mit den neuesten Fitnessgeräten wie z.B. Flowtonics, Therabändern, MFT-Brettern, Aero-steps, Smoveys, etc. werden Muskelpartien mit natürlichen und körpergerechten Bewegungen trainiert.

Diese Trainingsgeräte bieten Widerstand oder sind wackelig, sodass die Muskulatur permanent stabilisieren und ausbalancieren muss, was einen effektiven Trainingserfolg nach sich zieht.

Auch ein klassisches Zirkeltraining wird damit wieder interessant.



Mit Musik geht natürlich alles leichter und daher wird in diesen Stunden auch auf entsprechend musikalische Unterstützung geachtet. Mit der passenden Musik fühlt sich das Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftausdauertraining gleich viel leichter an.

Voraussetzung für einen erkennbaren Trainingserfolg ist selbstverständlich die regelmäßige Teilnahme an den Übungseinheiten.

Der innere Schweinehund muss besiegt werden!



Zwei Trainerinnen helfen Ihnen in den Übungsstunden, Ihre körperliche und geistige Fitness zu verbessern.



WEIERMAIR

MIT ABSTAND BESSER REISEN



**Kitzbühel - Abfahrt
HAHNENKAMM RENNEN**
Sa. 24. Jänner 2015



**Bischofshofen
VIERSCHANZEN-TOURNEE**
Sa. 6. Dezember 2014



**Kulm
SKIFLUGWELTCUP**
So. 11. Jänner 2015



Schladming NIGHTRACE
Di. 27. Jänner 2015

Anton-Herzog-Straße | 4560 Kirchdorf | 07582/63147 | www.weiermair.at | reisen@weiermair.at

So bleiben Sie im Alter aktiv

Im Vorwort ist von Studien und Untersuchungen, die sich vor allem mit Jugendlichen beschäftigen, die Rede. Aber es gibt auch genügend Beispiele für Erwachsene. In den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung wurden aktuelle Studien über das Bewegungsverhalten der österreichischen Bevölkerung zusammengefasst.

Unter anderem findet sich dort folgende Formulierung: „Ältere Menschen, damit sind gesunde Erwachsene ab 60 Jahren gemeint, sollten jede Gelegenheit nutzen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung, weil der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „geringfügig körperlich aktiv“ ein wichtiger erster Schritt ist“.

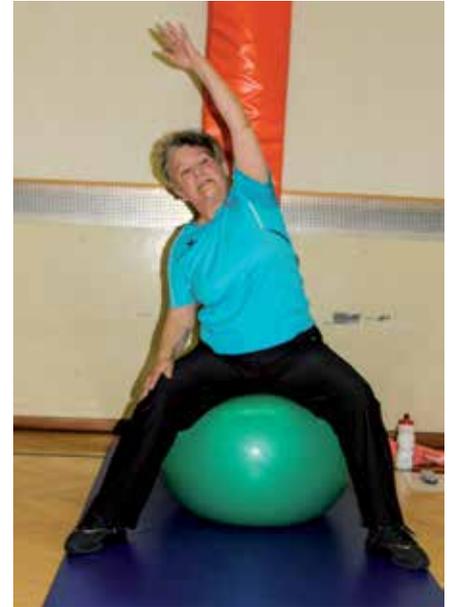
Wie viel Bewegung aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert ist, wurde von Expertinnen und Experten aus allen relevanten Fachbereichen auf der Grundlage wissenschaftlicher Beweise ausgearbeitet und vom Bundesministerium für Gesundheit veröffentlicht.

Um zu gewährleisten, dass die Übungen in unseren Turn- und Sportprogrammen auch mit der entsprechenden Qualität durchgeführt werden, bilden sich unsere Vorturner und Vorturnerinnen regelmäßig weiter.

Die Sportunion bietet dazu ein umfangreiches Fortbildungsprogramm, das auf alle neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse und Trends Rücksicht nimmt. Nur so ist es möglich, unsere Mitglieder bestmöglich durch den Alltag zu begleiten.

FIT im BESTEN ALTER!

Der richtige NAME für eine agile Sportgruppe, die genau jene Empfehlungen umsetzt, die vom BMG gefordert werden.



Jeden Donnerstag, von
18:30 -20:00 Uhr
im Turnsaal der HS1
mit Erni Stögmüller



Da freut sich nicht nur die Wirbelsäule!

Eine komplette Übungseinheit mit gemeinsamem Aufwärmen, Kräftigungs-, Mobilisations- und Balance-Stationen und zum Abschluss wohltuende Entspannung auf und mit dem FIT-Ball werden von allen Frauen der Gruppe Fit-im-besten-Alter sehr geschätzt.



Mit dem Training auf dem Ball wird eine Verbesserung der Körperhaltung sowie eine differenzierte Körperwahrnehmung



erreicht und somit präventiv gegen Wirbelsäulenbeschwerden gearbeitet.



Die Sportunion Kirchdorf besitzt die entsprechende Anzahl an Bällen, um jeder Turnerin den Ball in der für sie passenden Größe anzubieten. Nur dadurch kann die hohe Qualität der Übungen gewährleistet werden.

29. Ordentlicher Landestag der Sportunion Oberösterreich

Union Obmann Wolfgang Graßecker auch auf Landesebene wieder im Führungsteam bestätigt.

Eine mehr als erfolgreiche Bilanz zog die Führung der SPORTUNION Oberösterreich bei ihrem Landestag im Linzer Oberbank Donau-Forum am 16. Mai 2014. „Es wurde viel durchgesetzt, und wir werden auch in Zukunft zahlreiche Verbesserungen einfordern“, freut sich Kons. Franz Schiefermair, der erneut zum Präsidenten der SPORTUNION Oberösterreich gewählt wurde. Er wird durch ein starkes Team an der Spitze mit den Vizepräsidenten Brigitte Casny, Walter Berger, Mag. Wolfgang Graßecker und Dr. Wolfgang Puttinger unterstützt. Die Erfolge der letzten drei Jahre können sich sowohl in sportlicher, als auch in organisatorischer Hinsicht sehen lassen. Insgesamt wurden 12 WM-Medaillen, 15 EM-Medaillen und 114 Österreichische



v.l.n.r.: Das Vorstandsteam Mag. Wolfgang Graßecker, Kons. Hubert Lang, Präs. Brigitte Casny, SPORTUNION OÖ-Präsident Kons. Franz Schiefermair, Walter Berger, Mag. Walter Gupfinger

Nachwuchstitel in 26 verschiedenen Sportarten im Jahr 2013 von unseren Talenten errungen. Auch die Zahl der oberösterreichischen SPORTUNION-Vereine stieg weiter an - mittlerweile sind es bereits 670!

Das Programm des 29. Ordentlichen Landestages hatte ebenfalls einiges zu bieten. Über 700 Vereinsvertreter waren von der Veranstaltung mit interessanten Showeinlagen und musikalischer Umrahmung des part-Orchesters begeistert.

Montag

Nordic Walking

Elfriede Radner

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

Eltern – Kind – Turnen

offen

Montag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

Gesundheitsorientiertes Training

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

Änderungen

Bitte beachten!

Eltern-Kind-Turnen

Pilates

Fit im besten Alter

Mittwoch

Nordic Walking

Dr. Martin Binder

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

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Katrin Limberger, Sabrina Weixlbaumer,

Katarzyna Bakalarz

Donnerstag, 17:00 – 18:15 Uhr, VS

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

Hans-Peter Hagmüller

Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 2

Fit im besten Alter

Erni Stögmüller

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr, HS 1

Badminton

Jugendkadertraining

Andreas Peter, Sandra Kranzl, Lukas Bachinger

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

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 Hälges

Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1

