

# FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 23

Ausgabe 1/2016

**UNION**  
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN



## Vorwort

Vorwort des Obmannes  
Seite 2-3

Neu im Team  
Seite 3

Faszientraining  
Seite 4-5

HLW & Sportunion  
Diplomarbeit  
Seite 8-10

Fit im besten Alter  
Seite 10

Nachruf  
Andreas Peter  
Seite 11

Turnplan 2016/2017  
Seite 12

Impressum:

FIT MIT Sportunion Sparkasse Kirchdorf, Mitteilungen und Informationen für Mitglieder der Sportunion Kirchdorf; erscheint halbjährlich.  
Inhaber und Herausgeber: Sportunion Kirchdorf, Seebach 11, 4563 Micheldorf.  
Vereinsregisterzahl 965877120  
Redaktion und Layout:  
Sportunion Kirchdorf Vorstand,  
Mag. Wolfgang Graßbecker,  
Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.  
Hersteller: Druck & Medien Ziegler,  
Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf



**Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Kirchdorf!**

**Am Montag, 19. September 2016 starten wir die neue Turn- und Sportsaison.**

Ich darf Sie alle wieder ganz herzlich bei der Sportunion Kirchdorf willkommen heißen und wünsche Ihnen vorab interessante, anstrengende, abenteuerliche und schweißtreibende Turn- und Sportstunden mit unseren Vorturnerinnen und Vorturnern.

Noch sind wir in der glücklichen Situation, auf einen großen Pool von ca. 30 Vorturner/innen - alle entsprechend ausgebildet als Übungsleiter, Lehrwarte, Sportlehrer oder Trainer - zugreifen zu können, die allesamt großes Interesse an moderner und zeitgerechter Sportausübung zeigen und dies als wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Gesellschaft erachten.

All unsere Vorturnerinnen und Vorturner bereiten sich gewissenhaft auf die Turn- und Sportstunden vor, stehen regelmäßig

und pünktlich im Turnsaal und dies ohne Bezahlung.

Wir alle wissen, dass die verschiedensten kommerziellen Institutionen (VHS, BFI, WIFI, etc.), deren Vorturner/innen gut bezahlt werden, ein ähnliches Programm anbieten wie die Sportunion Kirchdorf und es auch immer wieder Versuche gibt, unsere gut ausgebildeten Vorturnerinnen und Vorturner abzuwerben.

Glücklicherweise widerstehen fast alle Vorturner/innen diesen Verlockungen und stehen uns treu zur Seite.

Es mag verschiedenste Begründungen für diese Entscheidungen geben. Ich darf aus meiner Erfahrung drei Punkte aufzählen.

**Vielleicht liegt es daran, dass man sich in der Sportunionfamilie gut aufgehoben fühlt.**

*Als ich vor mehr als 30 Jahren an der Handelsakademie in Kirchdorf meine Arbeit fand und so nebenbei ein wenig Sport betreiben wollte, wurde ich vom damaligen Obmann Ludwig Waldhör gebeten, die Sektion Volleyball zu übernehmen. Nach meinen Jugendjahren in der Sportunion Windischgarsten bin ich somit wieder in einem Unionverein gelandet und seit dieser Zeit in Kirchdorf aktiv tätig. Ich habe viele Menschen kennen gelernt und darf heute etliche davon als Freunde bezeichnen.*

Auch heute werden Neuankömmlinge mit offenen Armen empfangen und wir

unterstützen und helfen wo wir gebraucht werden. Aber auch bei schweren Schicksalsschlägen bietet die Gemeinschaft der Sportunion Halt und Sicherheit.

**Vielleicht liegt es daran, dass man in der Sportunion die Möglichkeit zur Fortbildung erhält.**

*Nachdem ich Ludwig Waldhör zugesagt hatte, war es für mich klar, dass ich eine Ausbildung machen müsste um das Volleyballtraining auch entsprechend gestalten zu können. Die Sportunion Kirchdorf unterstützte mich und so konnte ich die staatliche Trainerausbildung erfolgreich abschließen.*

Auch heute bieten wir unseren Vorturnerinnen und Vorturnern die Möglichkeit Ausbildungen zu absolvieren, um stets auf dem neuesten Stand der Techniken und Trendsportarten zu sein.

**Vielleicht liegt es daran, dass Eigeninitiativen gern gesehen und gewünscht sind.**

*Als ich auf Grund einer Meinungsumfrage bei Jugendlichen, durchgeführt von der Stadtgemeinde Kirchdorf und der Bezirksrundschau, dem Vorstand 1991 vorschlug eine Sektion Badminton zu gründen, wurde nicht lange gezögert und ich konnte gemeinsam mit Johann Winter dieses Projekt, das sich mittlerweile zu einer Erfolgsgeschichte entwickelte, umsetzen.*

Ähnlich erging es uns heuer, als sich unsere Vorturner/innen aus dem Kinderbereich meldeten und in einer gemeinsamen Sitzung alle möglichen Varianten durchspielten, um ja keine Gruppe ausfallen zu lassen. Denn eines lässt sich Gott sei Dank nicht vermeiden: Unsere Vorturnerinnen sorgen für eigenen Nachwuchs. Alles Gute für die anstehenden Geburten!

Wenn Sie sich also in unserer Runde wohl fühlen, die Meinung vertreten, dass Sport bei der Sportunion Kirchdorf Lebensfreude bereitet, dann plaudern Sie das ruhig aus und überzeugen Sie Ihre Freunde und Bekannten ebenfalls, an unserem Sportprogramm teilzunehmen.

Wollen Sie selbst eine Gruppe leiten oder unterstützend als Vorturner/in mitarbeiten, so helfen wir gerne, finden mit Hilfe der Sportunion OÖ ein entsprechendes Ausbildungsprogramm (Kurse) und freuen uns darauf, Sie in unserem Team begrüßen zu dürfen.

Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich ein freudvolles und unfallfreies Sportjahr 2016/17. Allen ehrenamtlichen Vereinsfunktionären, Trainer/innen und Vorturner/innen danke ich für den unermüdlichen Einsatz.

Wolfgang Graßecker  
Obmann

## Neu im Team

**Elisabeth Watzl**

Ich bin 35 Jahre alt und werde ab September 2016 die Turngruppe für die 6-10 Jährigen übernehmen. Beruflich bin ich Französisch- und Sportlehrerin, wobei ich zur Zeit als Mutter von vier Kindern im Einsatz bin. Ich bin familiär und sportbegeistert und arbeite sehr gerne mit Kindern. Gerne verrate ich noch mehr über mich – schau doch einfach bei meinem Kurs vorbei! Ich freue mich auf dich/euch und auf die gemeinsamen Turnstunden!



**Maria Mayer**

Ich habe drei Kinder, bin verheiratet und wohne mit meiner Familie in Kirchdorf. Ich freue mich, dass ich ab Herbst bei den Kleinsten der Union vorturnen werde, da ich als Volksschullehrerin gerne mit Kindern arbeite und ich selbst schon als kleines Kind beim „Vater-Mutter-Kind-Turnen“ der Union Kirchdorf mitgeturnt habe! In meiner Freizeit bewege ich mich viel draußen, bin oft im Garten und koche gerne.



*Die Sportunion Kirchdorf unterstützen wir als Vorturnerinnen, weil es uns wichtig ist, dass sich die Kinder von Anfang an viel bewegen und vor allem Spaß an der Bewegung haben!*

## Wir rollen die Wade! Faszientraining



Faszien sind feine, zähe bindegewebige Häute, die u.a. jeden Muskel in unserem Körper ummanteln und diesem sein Erscheinungsbild geben.

- ☞ Sie bestehen aus einer Bindegewebsstruktur, deren wesentliche Bestandteile Elastin, Kollagen und Wasser sind.
- ☞ Sie sind von Lymphbahnen durchzogen, durch die Lymphe transportiert wird.
- ☞ Sie geben den Muskeln ihre Form, bestimmen und erhalten die Lage der Muskeln, sorgen für Festigkeit und unterstützen bei der Muskelkontraktion.
- ☞ Sie übertragen Kräfte zwischen verschiedenen Muskeln und auf das Skelettsystem, sorgen damit für ein Zusammenspiel und den reibungslosen Bewegungsablauf der Gelenke.
- ☞ Sie haben eine hohe Fähigkeit Wasser zu binden und dienen dadurch auch als Wasserspeicher des Körpers.
- ☞ Sie haben eine Pufferfunktion und dämpfen bei Bewegung Stöße ab.

Das sind nur einige Eigenschaften und Funktionen, die Faszien haben. Kurz und gut: Das Faszien-gewebe durchzieht den Körper wie ein großes Netzwerk, es ist an allem beteiligt, was der Körper den Tag über durchlebt und trägt seinen Teil zum komplikationslosen Funktionieren des Organismus bei. Dies kann es allerdings nur, wenn es gesund ist. Daher ist es wichtig, das Bindegewebe gesund zu erhalten, bzw. dessen Gesundheit wieder herzustellen, und das bewerkstelligen wir mit dem Faszientraining.



### Es gibt vier Bereiche des Faszientrainings:

#### 1. Fascial Stretch - dynamische Dehnung langer Ketten

Ein Muskel hört nicht dort auf, wo wir klassischerweise dessen



Ansatz und Ursprung definieren. Die Aktion eines Muskels zieht sich über die faszialen Verbindungen durch unseren ganzen Körper. Sind diese faszialen Züge nicht intakt, so hat das negative Auswirkungen auf die Arbeit des einzelnen Muskels.

#### 2. Rebound Elasticity - der Katalpulteffekt mit vorbereitender Gegenbewegung

Das ist jener Effekt, den uns die Kängurus perfekt vorzeigen. Die Sehnen und die Faszien der Beine werden beim Springen vorgespannt. Das anschließende Loslassen der darin gespeicherten Energie ermöglicht dann diese erstaunlichen Sprünge.

Das Prinzip beruht also darauf, durch eine vorbereitende Gegenbewegung eine leichte Vorspannung aufzubauen und dadurch ein leichteres, kräftesparendes Bewegen zu ermöglichen. Wobei die aufzubringende Kraft auf eine lange Kette verteilt wird anstatt nur über einen Muskel anzugreifen.

#### 3. Propriozeptives Refinement – von der großen Makrobewegung bis in die feine Mikrobewegung

Im Sport spielt die Propriozeption, also



die Körpereigenwahrnehmung, eine besonders wichtige Rolle. Je besser unsere Propriozeption ist, desto besser werden unsere Bewegungsabläufe. Die Faszien sind unser 6. Sinn. Man hat festgestellt, dass in den Faszien 10-mal so viele Rezeptoren wie in den Muskeln vorhanden sind. Wichtig dabei: Langsam rollen!

#### 4. Fascial Release - Eigenbehandlung mit der Rolle

Dies ist wohl die bekannteste Methode des Faszientrainings. Tennisbälle, kleine oder größere Schaumstoffrollen (z.B. Blackroll) übernehmen die Rolle des Behandlers.

Bindegewebsstrukturen werden durch Rollen unter Druck ge-

bracht und geben unter diesem Druck nach. Das Gewebe wird durchfeuchtet und Verklebungen können sich lösen, werden gleitfähiger und hinterlassen mehr Beweglichkeit und häufig auch eine vermehrte Schmerzfreiheit.

Die Dosierung hängt von der Druckverteilung pro Fläche ab. Je kleiner die Fläche auf der gerollt wird, desto höher der Druck.

Damit ein guter Massageeffekt erzielt werden kann, soll man langsam und geführt rollen.

Auch in der Sportunion Kirchdorf, im Speziellen in unseren Sportgruppen „Fitness für alle“ und „Fit im besten Alter“, hat das Rollen Einzug gehalten.

Faszientraining wird regelmäßig in das abwechslungsreiche Programm eingebunden.

Markus Roßmann, Fascial Fitness Master, Trainer und Mitglied der Faszienforschungsgruppe von Dr. Robert Schleip, bringt die Sinnhaftigkeit des Faszientrainings auf den Punkt:

„Wer mit weniger Aufwand intensiv die Gesundheit fördern will, wer an seine sportlichen Leistungsgrenzen stößt, aber noch nicht zufrieden ist, der sollte die vier Prinzipien des Faszientrainings in das bisherige Training integrieren.“

**WIR SIND DABEI!**

## Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2016/2017

**Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 24. Oktober 2016 von Ihrem Konto abgebucht.**

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **17. Oktober 2016** auf unser Konto bei der Sparkasse Oberösterreich. 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](mailto:kirchdorf@sportunion.at) oder unter Sportunion Kirchdorf, Datenverwaltung, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

<b>Unsere Mitgliedsbeiträge:</b>	<b>Kinder</b>	<b>Euro 27,--</b>
	<b>Erwachsene</b>	<b>Euro 40,--</b>
	<b>Familientarif</b>	<b>Euro 85,--</b>
	<b>Unterstützende Mitglieder</b>	<b>Euro 15,--</b>

**Anmeldeformular inkl. Abbuchungsauftrag finden Sie auf unserer Homepage <http://kirchdorf.sportunion.at> unter Mitgliedsbeiträge!**

**TURNBEGINN 19. SEPTEMBER 2016**





Auf diesem Fot





to fehlen leider: Margot Bayer, Ernestine Stögmüller, Marlies Vallaster, Tanja Limberger und Martin Binder



Carina Hauser, Lisa Gösweiner und Kristina Metschitzer, seit Juni 2016 Absolventinnen der Höheren Lehranstalt für Wirtschaftliche Berufe in Kirchdorf, verfassten ihre DIPLOMARBEIT im Unterrichtsgegenstand Vitalmanagement mit dem Titel:

## Seniorentaining - Sturzprophylaxe im Seniorenalter

Um diese Arbeit auch praktisch umzusetzen und mit Übungen zu untermauern, wurde ein Kontakt zu unserer Turngruppe „Fit im besten Alter“ hergestellt.

Der besondere Dank der Schülerinnen gilt daher Erni Stögmüller, ohne die der Praxisteil des Seniorentrainings nicht durchführbar gewesen wäre.

Die Schülerinnen haben sich in ihrer Arbeit speziell mit Krafttraining sowie Koordination und Beweglichkeit im Seniorenalter beschäftigt. Ich darf hier einige interessante Ausschnitte aus dieser Arbeit veröffentlichen.



## Trainierbarkeit der Kraft im Alter

Durch das zunehmende Alter verringert sich die Muskelmasse und damit auch der Muskelanteil am Gesamtkörpergewicht. Die durchschnittliche Muskelmasse reduziert sich von 36 Kilogramm



bei einem jungen Menschen auf 23 Kilogramm bei einem 70-jährigen Menschen. Neben der stetigen Abnahme der Muskelmasse kommt es auch zu einer Verringerung der Muskelkraft im Alter, und die Trainierbarkeit der Kraft, der Extremitätenmuskulatur, nimmt ebenfalls kontinuierlich ab.

Es sollten daher beim Krafttraining nur Übungen zur Anwendung kommen, die ohne Pressatmung absolviert werden können und bei denen ein Drittel der jeweiligen Maximalkraft im Training nicht überschritten wird.

## Belastbarkeit des Bewegungsapparates im Alter

Häufig stellt der Bewegungsapparat (Muskulatur, Knochen, Sehnen, Knorpel, Bänder) den leistungsbegrenzenden Faktor im Sport dar. Durch das ungünstige Verhältnis der

Muskelmasse zum Gesamtkörpergewicht muss ein großer Teil der Muskelkraft für die Einflüsse der Schwerkraft auf die Bewegung verwendet werden, so

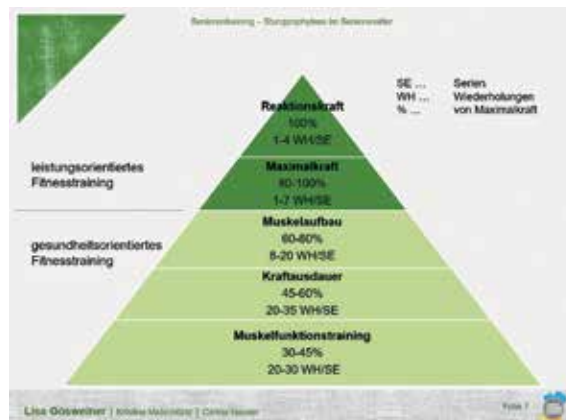
dass für die eigentliche Zielsetzung der Muskelbewegung weniger Kräfte zur Verfügung stehen.

Durch die gefäßbedingten Prozesse verliert die Muskulatur die Fähigkeit, sich durch Kapillaroöffnung, Kapillardilatation und Kapillardruckerhöhung an die jeweiligen Erfordernisse anzupassen. Überlastungsschäden passieren daher beim älteren Menschen öfters als beim jüngeren.

Das Altern verändert auch das Knochengewebe und führt zu einer erhöhten Brüchigkeit der Knochen. Ein altersbedingter Elastizitätsverlust lässt sich beim Knorpel feststellen.

Doch die wesentlichen Schwachpunkte des alternden Menschen bei der sportlichen Betätigung stellen die Gelenke dar. Die Reißfestigkeit nimmt durch das Altern des Bindegewebes bei den Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln ab.

Durch das Krafttraining können diese fortschreitenden Veränderungen am Bewegungsapparat







man das harmonische Zusammenspiel der Sinnesorgane des peripheren und zentralen Nervensystems und der Skelettmuskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten sind für jede Bewegungshandlung Voraussetzung.

letzungsprophylaxe, weil die Muskulatur bis an ihre funktionellen Grenzen beansprucht wird. Dadurch sind die Muskeln und Sehnen weniger verletzungsanfällig. Ist die Muskulatur jedoch nicht ausreichend dehnungsfähig, können koordinative Bewegungen nur schwer vollendet werden.

verlangsamt werden, weil sich das Krafttraining positiv auf Muskeln, Knochen, Sehnen, Knorpel und Bänder auswirkt. Die Reißfestigkeit nimmt zu, die Brüchigkeit der Knochen verringert sich und Überlastungsschäden können durch die zunehmende Muskelmasse vermieden werden.

Für Senioren ist die Kraftausdauer am wichtigsten. Beim Kraftausdauertraining wird mit mittleren Widerständen trainiert, und so können keine Belastungsschäden entstehen.



Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen mit einer großen Schwingungsweite selbst, oder mit unterstützendem Einfluss von äußeren Kräften auszuführen bzw. einzunehmen. Diese Bewegungen können ein, oder auch mehrere Gelenke betreffen.

Man kennt „Beweglichkeit“ auch unter den Begriffen „Flexibilität“ oder „Biegsamkeit“. „Gelenkigkeit“ – welche sich auf die Struktur des Gelenkes be-

zieht, und die „Dehnungsfähigkeit“ – welche Muskeln, Sehnen, Bänder und den Kapselapparat betrifft, sind Unterbegriffe der „Beweglichkeit“. Durch die Ausbildung der Beweglichkeit hat man eine erhöhte Ver-

### Ausdauertraining in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Aufgrund der ständig steigenden Anzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte auch das Ausdauertraining für ältere Personen nicht vergessen werden. Ein aerobes Ausdauertraining kann die kardiopulmonale und allgemeine körperliche

Leistungsfähigkeit verbessern. Dafür eignen sich zyklische Sportarten, die die Gesamtmuskulatur beanspruchen. Geeignet als solch präventiv wirkende Ausdauersportarten sind Dauerläufe, Schwimmen, Radfahren, Bergwandern oder auch der Skilanglauf.

Das Ausdauertraining bewirkt eine Senkung der Herzfrequenz und verbessert so auch die kardiale Blutversorgung. Dadurch sinkt das Risiko der koronaren Herzkrankheiten.



### Koordination und Beweglichkeit im Seniorenalter

Gute Koordination und Beweglichkeit spielen ab dem Kindesalter bis ins Seniorenalter eine wichtige Rolle und sind zur Erhaltung einer gewissen Lebensqualität und zur Bewältigung täglicher Alltagssituationen wichtig. Unter Koordination versteht





## Zusammenfassung

Verletzungen und Stürze spielen im Alltag eine große Rolle. Vor allem im fortgeschrittenen Alter steigt das Risiko zu stürzen und die damit verbundenen teils erheblichen gesundheitlichen Folgen.

Krafttraining, Beweglichkeitstraining und die Schulung von koordinativen Fähigkeiten in Bezug auf die Sturz- und Verletzungsprophylaxe waren ein wesentlicher Bereich der Recherche. Weiters umfasst die Arbeit eine Dokumentation über ein Seniorenraining und dessen Übungen.

Durch das Kräftigen der Muskulatur werden der passive und aktive Bewegungsapparat optimal geschützt und Stürze dadurch vermieden, bzw. ziehen nur harmlose Folgen nach sich.

Eine gute Beweglichkeit schützt vor Verletzungen und durch ein einfaches Training kann diese erhalten und verbessert werden.

Positive Auswirkungen auf das Sturzrisiko haben auch gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten. Durch Übungen im Bereich des Differenzieren, Orientieren, Rhythmisieren und Koppeln kann man eine Prophylaxe erzielen.

Auch Kriterien wie Osteoporose, Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen und Adipositas wurden in Bezug zu Kraft- und Ausdauertraining behandelt. Im Praxisteil wurden konkrete Übungen und die Wirkung dieser auf den Körper beschrieben.

## Es hat sich schon herumgesprachen

dass Frau auch mit 60plus noch beginnen kann, Sport zu treiben. Meine Erfahrung zeigt nun, dass gerade diese Neueinsteigerinnen voll Freude in die Gymnastikstunde kommen. Sie spüren nämlich, dass sich Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Koordination verbessern. All das, obwohl ich immer wieder bei neuen Herausforderungen zu hören bekomme: „Ach, das ist ja nichts mehr für mich, da bin ich schon zu ...“.

Das sind Sager, die bei mir gar nicht auf Verständnis stoßen. Wir kennen die steigende Lebenserwartung der Menschen, und bei denen, die regelmäßig Sport betreiben, schaut die bekanntlich noch ein bisschen besser aus. Also haben wir noch ein paar Dekaden voll Leben vor uns – und da zahlt sich noch allerhand aus!

Gerade im fortgeschrittenen Alter ist Training, das sich präventiv auf Alltagssituationen auswirkt, enorm wertvoll. Durch das äußerst umfangreiche Vorhandensein von erprobten sowie trendigen Kleingeräten ist es uns Lehrwarten möglich, zahlreiche Bereiche des Gesundheitssports anzubieten und dies vor allem auch leistungsspezifisch. Schließlich wissen wir alle, dass unsere Leistungsfähigkeit nicht jeden Donnerstag gleich hoch ist. Auch nach diversen orthopädischen oder anderen Eingriffen soll ein Einstieg in die regelmäßige Sportstunde wieder Freude bereiten. In unserer Gruppe ist dies möglich, es gibt genug Frauen, die dies beweisen können.

Neben sehr abwechslungsreichen Bewegungsstunden gibt es für „meine“ Damen auch immer ein Schwerpunkt-Thema.

Für das neue Turnjahr sind das die Füße!

Fußgesundheit wird ganz entscheidend von fitten Füßen bestimmt und wirkt sich über Energieleitbahnen auf alle Organe aus. Es zahlt sich also aus, den Füßen auch in der Sportstunde besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich lade Sie ein, kommen Sie schnuppern!

**„Fit im besten Alter“, für Damen  
Donnerstag, 18.30 Uhr,  
Turnsaal der Hauptschule 1**

Ich freue mich auf Sie,  
Erni Stögmüller  
Lehrwartin







Liebe Sportunion-Freunde!

Es ist meine traurige Pflicht euch zu informieren, dass unser Vorstandsmitglied und Sektionsleiter der Sektion Badminton, Andreas Peter, am Sonntag, 4.09.2016 nach kurzer schwerer Krankheit verstorben ist.

Andi Peter kam 1999 zur Sportunion Kirchdorf und spielte in der Sektion Badminton, fand große Freude an dieser Sportart und übernahm bereits nach einem Jahr -2000- die Sektion als Sektionsleiter.

Von diesem Zeitpunkt an war sein Terminkalender mehr als gefüllt und beinahe jedes Wochenende mit Turnieren und Meisterschaftsspielen ausgebucht. Dabei war es für Andi auch kein Problem wenn Anreisen über 500 km zu bewältigen waren.

Mit den Nachwuchssportlern auf den Rücksitzen seines Autos, wenn notwendig Eltern mit einem zweiten Auto, reiste er zu allen wichtigen Turnieren in Deutschland oder Südtirol aber auch zu den österreichischen Jugendturnieren in Vorarlberg, Kärnten oder Wien.

Andi ist es zu verdanken, dass sich unsere kleine Badmintongruppe in kurzer Zeit, zu einer großen sehr erfolgreichen Sektion entwickelte. Nicht nur erfolgreich, was die Mitglieder anbelangt, sondern vor allem die großen sportlichen Erfolge sind auf seinen unermüdlichen Einsatz zurückzuführen. Er suchte den Kontakt zu den besten OÖ. Badmintonvereinen, insbesondere zu Vorchdorf und dem Präsidenten des Österreichischen Badmintonverbandes, absolvierte die notwendigen Trainer- und Schiedsrichterausbildungen und gab sein Wissen an unsere Jugendspieler/innen weiter.

Dass wir heute wieder eine Mannschaft in der höchsten OÖ. Meisterschaft haben, ist ausschließlich sein Verdienst. Hervorzuheben ist, dass diese Erfolge erreicht wurden ohne Spieler/innen zuzukaufen. Andi vertrat die Meinung, wenn wir mit einer Mannschaft in der höchsten OÖ. Liga spielen wollen, dann muss das mit unseren eigenen Spieler/innen möglich sein. Aus dieser Einstellung resultierte auch sein besonderer Einsatz für die Kinder und Jugendlichen.

„Ferien Aktiv“ war daher immer ein wichtiger Fixpunkt in seiner Terminplanung.

Dieser Einsatz wurde von der Sportunion OÖ mit dem Bronzenen Verdienstzeichen der Sportunion OÖ, einer Einladung zur Feier der „Stillen Helden“ auf das Kristallschiff, und von der Stadt Kirchdorf mit dem Silbernen Sportehrenzeichen gewürdigt.

Die Sportunion verliert mit Andi Peter einen verlässlichen, aktiven, immer von Ideen strotzenden Sportler und Funktionär und einen guten Freund, der eine große Lücke in unserer Mitte hinterlässt.



## Montag

### Nordic Walking

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

### Eltern – Kind – Turnen

Maria Gräf, Maria Mayr  
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

## Unser fast vollständiges Team



## Mittwoch

### Nordic Walking

Dr. Martin Binder  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr, Vereinsheim

## Donnerstag

### Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Katrin Limberger, Sabrina Weixlbaumer,  
Limberger Anna Lena, Zamecek Angela  
Donnerstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

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

Elisabeth Watzl,  
Lina Kernacs, Celina Limberger  
Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr, HS 2

### Fit im besten Alter

Erni Stögmüller  
Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr, HS 1

### Bauch - Beine - Po

Margot Bayer  
Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr, HS 2

### Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Heidi Lungenschmid  
Martina Schäfer  
Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr, VS

### Herrnrymnastik

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



## Badminton

### Jugendkadertraining

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

Sandra Kranzl, Lukas Mizelli  
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

Jürgen Schwarzmüller, Philipp Mayr  
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 2+3

## Volleyball

### Jugendtraining

für Mädchen ab der 8. Schulstufe  
Christina Hagmüller, Lampalzer Valerie  
Dienstag, 17:15 – 18:45 Uhr, STH 1

### Training für Hobbyspieler

Christina Hagmüller, Lampalzer Valerie  
Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr, STH 1



SPORT  
UNION