

FIT MIT

SPORTUNION  KIRCHDORF

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Heft 25

Ausgabe 1/2018

UNION
KIRCHDORF 

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Vorwort des Obmannes
Seite 2-3

Fit im Alltag
(Männerturnen)
Seite 4-5

Pilates
Seite 6-7

39 Jahre für die UNION
im Einsatz
Seite 7

Badminton
Seite 8-9

Kolumne
Seite 9

Nordic Walking
Seite 10

Eltern - Kind - Turnen
Seite 11

Turnplan 2018/2019
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: Kontext Druckerei GmbH
Hauptplatz 23, A-4560 Kirchdorf

Vorwort



Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Kirchdorf!

Am Montag, 17. September 2018 starten wir die neue Turn- und Sportsaison.

„Wir bewegen Menschen“, so lautet seit vielen Jahren unser Leitspruch und da passt folgender Spruch ganz gut dazu!

„Mens sana in corpore sano“, eine lateinische Redewendung, die mich ein wenig an meine Schulausbildung am Gymnasium erinnert – Latein war nicht unbedingt ein Lieblingsfach – und einfach definiert so viel bedeutet wie „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Ob diese Redewendung so richtig interpretiert wird oder viel umfangreicher zu sehen ist, möge in anderen Berichten und Schriften abgehandelt werden.

Körperliche und geistige Gesundheit mit allen möglichen Facetten ist auf jeden Fall ein

wesentlicher Bestandteil erfolgreichen Handelns.

Ob sich alles immer perfekt umsetzen lässt ist ungewiss, sicher ist, dass viele kleine Puzzleteile zum großen Ganzen – Wohlbefinden verbunden mit guten schulischen und beruflichen Leistungen – beitragen.

In vielen Studien kann man nachlesen und wird immer wieder einen Satz finden, nämlich, dass jeder, der sich bewegt, körperlich und geistig fit bleibt.

Besonders ausführlich beschreibt der Neurowissenschaftler Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln den Zusammenhang zwischen dem zunehmenden Mangel an Bewegung und der steigenden Zahl psychischer Störungen.

Knapp bringt es der Neurowissenschaftler auf den Punkt: „Nur wer sich körperlich verausgabte, der kann sich hinterher auch entspannen.“

Ist die schulische und berufliche Karriere nun ein Marathonlauf oder ein 100m Sprint?

Auch diese Frage darf gestellt werden!

Ich betrachte einen erfolgreichen Lehr-, Schul- oder Studienabschluss, einen erfolgreichen Berufsaufstieg als einen entscheidenden Marathonlauf, auf den man sich mit vielen 100m Sprints, Steigerungsläufen, Fahrtspielen und all den aus der Trainingslehre bekannten Methoden vorbereitet.

Je genauer geplant und perfekter ausgeführt die Vorbereitung abläuft, umso leichter kann das Ziel am Ende erreicht werden.

Wichtig zu erwähnen scheint mir in diesem Zusammenhang, dass nur regelmäßiges Training zum erhofften Erfolg führt.

Erfahrungen zeigen, dass nahezu alle Schülerinnen und Schüler, die sich in ihrer Freizeit sportlich betätigen, mit gutem oder ausgezeichnetem Erfolg ihr Schuljahr abschließen, dass Führungspersonen in der Wirtschaft, die sich regelmäßig sportlich betätigen, weniger gestresst sind.

Ich möchte den Zusammenhang zwischen Bewegung und

schulischen bzw. beruflichen Leistungen an zwei wissenschaftlich belegten Argumenten festhalten.

Zum einen führt Sport zu einer besseren Durchblutung des Gehirns, d.h. mehr Sauerstoff hilft den Gehirnzellen, die Flut an Reizen besser zu verarbeiten, besser zu vernetzen und das wirkt unter anderem stressabbauend. Zum anderen müssen sich Personen mit zusätzlichen Freizeitaktivitäten besser organisieren, um den normalen Alltag problemlos bewältigen zu können.

Vergessen wir aber neben dem schulischen und beruflichen Ehrgeiz nicht die lohnenden Pausen, die zur Regeneration

unseres Körpers unbedingt einzuplanen sind.

Die Sportunion Kirchdorf bietet in ihrem Sportprogramm 2018/19 wieder ein breites Spektrum für alle Altersgruppen und leistet somit einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden der Bevölkerung.

Als Obmann danke ich im Vorhinein all unseren ehrenamtlich tätigen Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Funktionär/innen für ihre tolle Arbeit und wünsche allen Mitgliedern ein erfolgreiches und verletzungs-freies Sportjahr 2018/19.

W. Graßecker
Obmann

Mitgliedsbeitrag für das Sportjahr 2018/2019

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so wird Ihr Mitgliedsbeitrag mit 31. Oktober 2018 von Ihrem Konto abgebucht.

Sollten Sie uns noch keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, so überweisen Sie bitte Ihren Mitgliedsbeitrag bis **27. Oktober 2018** 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 oder unter Sportunion Kirchdorf, Datenverwaltung, Steinfeld 22, 4563 Micheldorf.

Unsere Mitgliedsbeiträge:	Kinder	Euro 27,--
	Erwachsene	Euro 40,--
	Familientarif	Euro 85,--
	Unterstützende Mitglieder	Euro 15,--

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

TURNBEGINN 17. SEPTEMBER 2018

Übungsleiterwechsel bei den Männern

Im Herbst 2004 erging die Bitte an Luwy Walter, das Männerturnen, nach dem verletzungsbedingten Ausscheiden von Gressenbauer Gustav, für ein bis zwei Jahre zu übernehmen. Aus den ein bis zwei Jahren wurden 14 Jahre und die Teilnehmer wurden ebenfalls 14 JAHRE älter.

Trotz oder gerade wegen des zunehmenden Alters ist der Wille, sich sportlich zu betätigen, immer noch stark vorhanden. Nachdem Walter heuer die Bitte äußerte, sich von der Führungsposition zurückziehen zu können, war es erfreulicherweise sehr rasch möglich, hier eine Nachbesetzung zu erreichen.

Die Vereinsleitung dankt Walter Luwy für die 14 Jahre ehrenamtlicher Tätigkeit in unserem Verein und freut sich über das Engagement von Richard Schwarze und Johann Wilflinger, die diese Turngruppe weiterführen und ausbauen wollen.

Wir dürfen die beiden NEUEN hier kurz vorstellen.

Johann Wilflinger

Ich bin der Hans, Pensionist, 67 Jahre alt, und möchte mich hier als einer der zwei neuen Übungsleiter der Turngruppe „Fit in den Alltag“ kurz vorstellen.

Ich bin verheiratet, habe 4 Söhne (42, 39, 36 und 20 Jahre alt) und ein Enkelkind mit 3 Jahren.



Meine Interessen oder Hobbies sind:

Die Mitarbeit beim Siedlerverein Kirchdorf als Schriftführer und Gerätewart. Das Arbeiten im eigenen Obst- und Gemüsegarten, das Singen im Gesangsverein der Liedertafel Schlierbach, das wöchentliche Turnen in unserer Turngruppe sowie Wanderungen und Radtouren in der näheren Umgebung.

Ein täglicher Fixpunkt zum Frühstück sind die OÖ-Nachrichten – und das Lösen der Unterhaltungsseite (Sudoku, Such- u. Kreuzworträtsel).

Ich war früher kein besonders sportlicher Mensch, erst nach meinem 60. Lebensjahr fing ich an, bei den Pensionisten mitzuturnen. Relativ schnell bemerkte ich, dass es mir körperlich dabei sehr gut geht und ich an den folgenden Tagen viel aktiver und ausgeglichener bin.

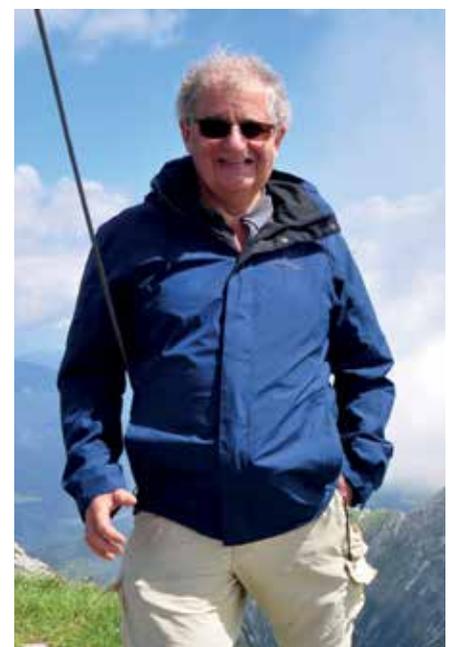
Heute, nach 7 Jahren, freue ich mich auf jeden Donnerstag, wenn ich zum Turnen komme

und die vorbereiteten Übungen bewusst durch- bzw. vorführen kann. Dadurch wurde auch meine Bereitschaft geweckt, den Übungsleiterlehrgang der SPORTUNION – AKADEMIE gemeinsam mit Richard zu besuchen.

Als neue Gruppenleiter wünschen wir uns, dass unsere Turngruppe auf mind. 10 Mann anwachsen würde. Dies gelingt, wenn jeder Turner versucht, einen Bekannten für unser Seniorenturnen zu begeistern und zu einem Schnupper-Training einzuladen.

Wir freuen uns über jeden Neuzugang.

Richard Schwarze
Der Sport und ich



Nie hätte ich gedacht, dass ich mit 67 Lenzen einen UNION Kurs als „Vorturner“ - neu richtig

- „Übungsleiter“ Bewegung Fit im Alltag machen würde.

Dass ich vor rund 14 Jahren zurück zur UNION kam hat den Grund darin, dass ich eine sportliche Tätigkeit für Donnerstagabend suchte. Und da stand in der UNION Jahreschrift: Herrenturnen, Walter Luwy. Das passte. Ich war neu im Außendienst, montags bis donnerstags viel unterwegs, noch dazu hinterm Lenkrad sitzend, da brauchte ich einen Ausgleichssport.

Sportliche Betätigung wurde mir schon in die Wiege gelegt, meine Eltern waren von Jugend an sportorientiert und bei mir gehörte das auch einfach zum Alltag.

Viel in den Bergen unterwegs, Klettern, Hochtouren, Schi-hochtouren standen immer am Programm, und pünktlich jeden Montag kam der Anruf von meinem Bergkameraden: Was machen wir zum Wochenende?

Zum Beispiel einen Kurztrip von Samstag 12:00 Uhr (Dienstschluss) bis Sonntag 24:00 Uhr in die Julischen Alpen, mit dem Kajak auf die Save, Koritnica und Isonzo.

Auch Tennis gehörte ins Programm, Basketball, dazu natürlich Schigymnastik... zum Glück mit meiner Edith, die das auch alles mitmachte, der Lebensstil ging natürlich auch an die beiden Söhne weiter. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

Im Alter stört die Arbeitswelt nicht mehr so die Freizeitaktivität, man wird aber auch etwas ruhiger, dafür soll man auch ein neues Umfeld pflegen und Körperertüchtigung wird um seiner selbst wichtig.

In der Jugend brauchte ich keine zusätzliche Gymnastik, ich war nicht Leistungssport - interessiert. Aber in der Zeit der grauen und wenigen Haare gilt es plötzlich: Vergiss deine Muskeln nicht, die bauen sich ab, schau dass deine Kondition nicht so

schnell schwindet und mach etwas gegen Gelenksbeschwerden - vom Handgelenk bis zu den Knöcheln. Arthrose überall, abgesehen von den körperlichen Dellen, die einem das Leben so zufügt.

Ich schreibe diese Zeilen gerade Anfang Juni, die Turnsaison ist zu Ende, aber ich freue mich schon auf den Herbst, wenn das wöchentliche Treffen am Donnerstag um 20:00 Uhr wieder beginnt. Da werden so einige über den Sommer vernachlässigte Muskeln wieder zu dehnen sein und einigen Gelenken wird man die Betriebsstunden anmerken.

Falls du bis hierher gelesen hast und es dir ähnlich geht: Komm zu uns, Hans und ich werden uns bemühen, dein körperliches Wohlbefinden noch zu erhöhen. Alter, Stand und Konfession egal.

Richard

Die Montagsradler/innen

„Fitness für alle“ auch im Sommer aktiv!

Bis zu 20 Mitglieder waren in der turnfreien Sommerzeit per Rad unterwegs.

Gottfried Kerbl hatte auch heuer wieder abwechslungsreiche Touren zusammengestellt.

Wartberg, Magdalenaberg, Steinbach, Frauenstein, Paltenbach, Hambaum und Weiss ´n im Sattel standen u.a. auf dem Programm

Das schöne warme Wetter mit den lauen Abenden eignete sich dann besonders für eine Nachbesprechung in „Schöllli´s“ Gastgarten!



Nun beginnt wieder die neue Turnsaison.

Andrea und Evi, wir freuen uns schon auf euer abwechslungsreiches Programm.

- das Ganzkörper-Tiefenmuskel-Training mit hohem Entspannungsfaktor!

Pilates ist eigentlich eine gar nicht so junge Form der Gymnastik. Anfang des 20. Jahrhunderts machte Joseph Pilates aufgrund eigener Rückenbeschwerden aus einer Not eine Tugend und entwickelte diverse Übungen, die die Tiefenmuskulatur stärken, die wiederum eine gesunde Haltung unterstützen. Dabei musste er das sogenannte Rad nicht neu erfinden, sondern er suchte sich aus verschiedenen Gymnastikrichtungen die für ihn passenden Übungen zusammen, variierte sie oder ergänzte sie mit Geräten. Von diesen Geräten werden heute meist nur noch Übungen mit Kleingeräten, nämlich dem Pilates-Ball, dem Theraband und dem Pilates-Ring gemacht.



Der Fokus bei Pilates liegt auf den tiefen Bauchmuskeln, dem sogenannten „Powerhouse“, das durch das Heben des Beckenbodens und das Heranziehen des Bauchnabels zur Wirbelsäule aktiviert wird.

Im vergangenen Sportjahr durfte ich zu meiner Pilates-Coach-Ausbildung zwei Fortbildungen

zum Thema „Faszientraining“ und „Beckenbodentraining“ absolvieren.



Diese beiden Richtungen ergänzen die Pilates-Übungen ideal, da ja, wie bereits erwähnt, der Beckenboden im Fokus steht. Was viele Leute nicht wissen, der Beckenboden ist ein Muskel, besteht aus drei Schichten, hält die Verdauungsorgane dort, wo sie hingehören, ist ein Gegenspieler zum Zwerchfell und (ja!), auch Männer haben einen Beckenboden. Er unterscheidet sich aber in einigen Teilen von dem weiblichen, er ist in manchen Schichten dichter mit Muskelsträngen ummantelt und daher zum Tragen schwerer Lasten gebaut – im Gegensatz zum weiblichen Beckenboden. Dennoch kann er auch bei Männern in seiner Funktion gestört sein und beispielsweise Inkontinenz begünstigen, etwa durch Prostataoperationen oder andere Eingriffe im Unterleib. Da Inkontinenz - bei Männern noch mehr

als bei Frauen - immer noch ein Tabuthema ist, warten viele Männer lange, bevor sie zum Urologen gehen bzw. Physiotherapie zur Stärkung des Beckenbodens bekommen.

In unserer kleinen aber feinen Pilatesgruppe, der seit einigen Jahren auch ein Mann angehört, werden die Beckenbodenmuskeln aktiv aber auch passiv bzw. unbewusst durch ruhige, fließende Übungen trainiert, die ein An- und Entspannen bestimmter Muskelpartien fordern.

Auch wenn der Beckenboden so eine Art Zentrum des Pilates ist, so wird – wie bereits erwähnt – auch die Tiefenmuskulatur im Bauch- und Rückenbereich, aber auch im ganzen Körper aktiviert. Besonders Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen oder viel vornüber gebeugt arbeiten (Gartenarbeit, Hausarbeit, Kleinkinder tragen, ...) merken nach einigen Wochen eine deutliche Verbesserung ihrer Rückenbeschwerden. Selbst Bandscheibenvorfälle sind bei unseren Übungen kein Problem, wenn die Trainerinnen vorab darüber informiert werden. Im Gegenteil, da die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gestärkt wird, bekommen die Bandscheiben nach einiger Zeit eine gute Stütze.

Auch die Faszien, dünne Schichten, die rund um die, und zwischen den Muskeln liegen, können bei den Pilates-Übungen ideal gelockert werden. Faszien kann man sich wie die vielen weißen Schichten einer Grapefruit oder Mandarine vorstellen.

Vom kleinsten Teilchen bis zur äußeren Schale findet man eine Art Hülle, die wir weiß sehen. Unsere Muskeln sind ganz ähnlich aufgebaut, jede Schicht ist von Faszien umgeben. Wenn wir bestimmte Muskelpartien nicht bewegen oder beanspruchen, dann verkleben diese Faszien – die man auch einfach Bindegewebe nennen kann –, verursachen Verspannungen und wenn man diese dann massiert, kann das schon einmal etwas ziehen. Am bekanntesten ist wohl die – leider meist schmerzhaft – Methode der Faszienrolle oder der Faszienbälle. Bälle bis hin zu Murmeln können kleine Muskeln massieren und lockern, das kann bei Verspannungen rund um die Schulterblätter oder der Schulter selbst Wunder wirken. Faszienrollen bearbeiten größere Muskeln, wie etwa Ober- und Unterschenkelmuskeln oder Gesäß. Absolut schmerzfrei, eher sogar erlösend fühlt sich die Fas-

ziendehnung an, die man ideal in Pilatesübungen integrieren kann. Hierbei werden bestimmte Muskelpartien einfach in beide Richtungen stark gedehnt und so die Faszien gelockert und gelöst.



In unserer Gruppe stehen Faszirollen, Therabänder, Pilatesbälle und die bereits erwähnten Pilatesringe zur Verfügung. Die Stunden sind so aufgebaut, dass einmal mehr der Rücken, ein anderes Mal mehr die tiefe Bauchmuskulatur im Fokus steht, aber immer der ganze Körper trainiert wird. Das Ganze kann in stiller Atmosphäre stattfinden, aber auch mit Entspannungsmusik.

Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen der einzelnen Übungen kann jeder Teilnehmer je nach Tagesverfassung von der Einsteiger- bis zur Profi-Variante entscheiden, was ihm oder ihr heute gut tut. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt. Vom Jugendlichen, der vom vielen Lernen und Sitzen Rückenschmerzen hat, über die frisch gebackene Mutter, die ihren Beckenboden wieder trainieren möchte (erst nach dem Wochenbett!) bis hin zu gerade pensionierten Herrschaften, die jahrelang am Schreibtisch gesessen sind und jetzt ihren Rücken aktivieren möchten, ist Pilates ein ruhiger Ausgleichssport für alle Alters- und Gewichtsgruppen. Das Körpergefühl wird mit jeder Stunde mehr geschult.

Wir freuen uns auf Zuwachs in unserer Stunde am Donnerstag 19:30-20:30

Radner Friedi - 39 Jahre für die Sportunion im Einsatz

Begonnen hat alles mit der „Montagsrunde“.

Gemeinsam mit ihrem Mann Richard besuchte Friedi Radner diese Sportgruppe, bei der Richard als engagierter Vorturner tätig war.

In den Vereinsvorstand trat Friedi im Jahr 1979 ein und übernahm die Schriftführung bis zum Jahr 2008. Die monatlichen Vorstandssitzungen wurden von ihr präzise protokolliert und ihre Meinung wurde von den Kolleginnen und Kollegen geschätzt. Jedes Jahr gab es außerordentliche Vereinsveranstaltungen, bei denen man auch auf Friedi's Mitarbeit und Unterstützung zählen konnte.

Vor 15 Jahren gründete Dr. Martin Binder die Nordic Walking Gruppe in unserem Verein, und im Jahr 2005 startete Friedi mit einer zweiten Gruppe. Somit konnten Interessierte entweder abends, oder vormittags in netter Runde walken. Heuer übergibt Friedi die Leitung dieser Gruppe an Christine Huemer und Marianne Stürmer.



Friedi Radner war nahezu 40 Jahre lang als Funktionärin und Leiterin der Nordic Walking Gruppe eine wertvolle Unterstützung für unseren Verein. Wir, die Kolleginnen und Kollegen aus dem Vorstand, bedanken uns herzlich für die unzähligen Stunden gemeinsamer Arbeit und das Engagement für den Verein und seine Mitglieder.

Zum 75. Geburtstag wünschen wir von Herzen alles Gute!

Etwas leiser, aber immer noch perfekt in der Umsetzung agiert die Sektion Badminton unter der Leitung von Sandra Kranzl und Hubert Freudenthaler. Wie in vielen Bereichen unseres Vereins ist die Betreuung der Jugendlichen eine der wichtigsten Anliegen der Sektion. Der Zustrom von jungen, bewegungshungrigen Kindern ist erfreulich, bringt aber die verantwortlichen Funktionäre/innen gehörig ins Schwitzen. Nur mit großem zeitlichen Aufwand und persönlichem ehrenamtlichen Engagement ist das Jugendtraining in dieser Form noch aufrecht zu erhalten. Die Vereinsleitung dankt Sandra und ihrem Team für diesen Einsatz.



Nachwuchslandesmeisterschaft 2017-2018

Erstmals wurden die Nachwuchslandesmeisterschaften im Herbst am 28. und 29. Oktober 2017 ausgetragen. Trotz Herbstferien kamen 74 Teilnehmer zu uns nach Kirchdorf!

Nach 2 Tagen und 200 gespielten Matches endete die Landesmeisterschaft verletzungsfrei und nach Zeitplan.

Besonders stolz sind wir dabei auf unsere 5 Nachwuchs-Athleten und Athletinnen, die 7 Medaillen erspielten:

Nora Lungenschmid wurde 2-fache Landesmeisterin (Einzel und Mixed Doppel U17).

Daniel Schobesberger erreichte im Mixed Doppel und Herren Doppel U13 jeweils den dritten Platz.

Philipp Klambauer erspielte mit seinem Vereinskollegen Bronze im Herrendoppel U13. Über eine Bronzemedaille freute sich auch

Emma Groiss im Damendoppel U13. Eine Silbermedaille erspielte **Gregor Radner** im Mixed Doppel U19. Wir gratulieren den Medaillengewinner/innen noch einmal sehr herzlich!

Ein großes Lob wurde uns auch vom OÖ Landesverband und von vielen der teilnehmenden Vereine für die tolle Organisation des Turniers ausgesprochen. Bedauerlicherweise kann aufgrund von Terminkollisionen in der kommenden Saison keine Nachwuchsländersmeisterschaft in Kirchdorf stattfinden.

OÖ Ranglistenturnier 2018

Trotz strahlenden Sonnenscheins und brennender Hitze konnten sich insgesamt 51 TeilnehmerInnen zur Teilnahme am Schüler- und Jugendturnier der Saison 2017/18 motivieren. Rückblendend war es ein tolles Turnier, mit spannenden Spielen und einem reibungslosen Ablauf. Die Gewinner des Turniers wurden von der Turnierleitung mit Pokalen, Medaillen und Urkunden für ihre starke Leistung belohnt. Unser Jugendspieler Philipp Klambauer erreichte dabei den 3. Platz U13.

Meisterschaftssaison

In der Meisterschaftssaison 2017-2018 erreichten beide Mannschaften den 4. Platz und sicherten sich somit den Klassenerhalt. In der kommenden Saison sind unsere Mannschaften in der 2. Landesliga und der 2. Klasse vertreten. Damit unsere Nachwuchsspieler aufgrund der Spielstärke zum Einsatz kommen können haben wir uns dazu entschlossen, dass die 2. Mannschaft in der untersten Liga einsteigt.



Nachwuchs

Die Nachwuchsarbeit ist ein wesentlicher und wichtiger Bestandteil im Sport und ganz besonders auch für uns in der Badmintonsektion. Umso mehr freuen wir uns, dass wir in der Saison 2017/18 rund 20 NachwuchsspielerInnen regelmäßig zum Training begrüßen durften. Auch heuer findet in der letzten Ferienwoche wieder die Aktion „Ferien aktiv“ statt. Die Aktion bietet allen Kindern aus Kirchdorf und Micheldorf die Möglichkeit, Badminton auszuprobieren. Vielleicht gibt es den ein oder anderen, der Freude am Badmintonspielen hat und gerne auch am regelmäßigen Nachwuchstraining teilnehmen möchte.



Über Zuwachs bei den HobbyspielerInnen freuen wir uns sehr!!!!

Interessierte Erwachsene können mittwochs um 20.00 Uhr in der Stadthalle Kirchdorf vorbeikommen, den Sport kennenlernen und ausprobieren! Wir freuen uns auf euch!

Kolumne

Franz Tretter



Einfach zum Nachdenken!

Laut BSO (Bundessportorganisation) sind 2,1 Millionen ÖsterreicherInnen in einem Sportverein tätig (1,3 Mio. männlich und 790.000 weiblich)!

Die BSO unterstreicht die extrem positiven Auswirkungen im sozialen und gesundheitlichen Bereich.

Die Freiwilligentätigkeit, vom Schiedsrichter bis zur Trainerin, liegt bei über 2 Millionen Stunden pro Woche!

Überwältigt von diesen Zahlen versuche ich wieder einen Blick in die Realität:

- ☞ Gibt es in diesen Vereinen noch ausreichend ehrenamtliche Trainer/innen?
- ☞ Wie lange kann sich dieses System der Ehrenamtlichen noch halten?
- ☞ Haben sie genug Nachwuchs?
- ☞ Es wird wohl sehr von der Sparte abhängen.

- ☞ Im Bereich Fitness und gesundheitsorientiertem Training wird es immer schwieriger Trainerinnen und Trainer zu finden, die bereit sind, kostenlos in einem Verein zu arbeiten.
- ☞ Werden bald bezahlte TrainerInnen nötig sein?
- ☞ Wer wird sich die ganze Bürokratie antun?
- ☞ Wie wird sich das auf das soziale Gefüge der Vereine und der Bevölkerung auswirken?
- ☞ Wie wird sich das auf die Mitgliedsbeiträge und die Mitglieder auswirken?
- ☞ Werden sich genug Leute finden, die in einem Vereinsvorstand mitwirken wollen und damit die Basis für einen Verein schaffen?

Ich stoppe abrupt meine Gedankensprünge und kehre in die Gegenwart zurück. Dank unserer Vorturnerinnen und Vorturner und eines funktionierenden Vereinsvorstandes ist es uns wieder gelungen, ein breitgefächertes Angebot vom Kleinkind bis 70 plus anzubieten.

Ein wirklich herzliches Dankeschön an unsere engagierten TrainerInnen!

Union Kirchdorf „Wir bewegen Menschen“!

Schauen wir frohen Mutes in die Zukunft.

Ein unfallfreies Turnjahr wünscht Euch, wünscht Ihnen

**Franz Tretter
Obmann Stellvertreter**

Nordic Walken mit Eva Lettmayr?!

Ja, sie haben richtig gelesen. Dr. Martin Binder, der diese Gruppe 15 Jahre lang geleitet hat, übergab in den Sommerferien die Führung an Eva Lettmayr, die in unserer Unionfamilie ja kein Neuling ist. Geprägt durch ihre Mutter kam sie früh mit unserem Verein in Berührung und war in der Sektion Volleyball bereits als Übungsleiterin im Einsatz.



Es war daher vollkommen klar, Eva's Bewerbung um die freigewordene NW-Übungsleiterstelle sofort, mit „Ja, freut uns sehr“, anzunehmen. **Wir dürfen uns auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich bei Dr. Martin Binder bedanken** und wünschen Eva für die nächsten Jahre viel Spaß und Freude beim Nordic Walken in Führungsposition.

Schlechtes Wetter...? Gibt's beim Nordic Walking nicht!*

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich mittlerweile seit vielen Jahren regelmäßig jeden Mittwoch um 19:00 Uhr beim Vereinsheim und startet, manchmal auch gegen den inneren Schweinehund kämpfend, mit einer kleinen Höhenwertung zu einer Tour durchs Kremstal. Das Gute daran ist: Wenn's mal mit den anderen ausgemacht ist, hat der Schweinehund keine Chance mehr.

Dabei ist es uns egal, ob's regnet oder die Sonne scheint, ein bisschen frische Luft tut immer gut. Meist sind wir so zwischen 75-120 Min. unterwegs, je nach

Route. Oft geht's hinauf zum Lugerbauer Kogel oder auch hinein in den Sonnenuntergang Richtung „Zeisl“. Und ein paar Brombeeren finden sich da auch am Wegesrand...

Im Winter bevorzugen wir meist die gut geräumte Strecke über die „Groileiten“. Einen Eiskanal brauchen wir wirklich nicht...

Als Highlights findet dann auch mal ein Picknick statt, oder wir gönnen uns als Belohnung nach getanem Walken einen Besuch, z.B. beim „Sommernachts-traum“ im Genusszentrum Schlierbach.

Neuzugänge sind herzlich willkommen, ein kleines bisschen Kondition wäre allerdings von Vorteil. Aber die bekommt man dann auch schnell, wenn man in netter Runde plaudernd wackt. Also komm mal vorbei!

Wir freuen uns schon auf dich!!
Eva Lettmayer

**Naja, bei Gewitterwarnung verzichten wir dann schon mal aufs Nordic Walking und wenden uns lieber gemeinsam einem „Radler“ zu ;-)*

Länger fit

Erni Stögmüller

Länger fit

...will ich bleiben. Das ist das Motto aller Damen, die so fleißig jeden Donnerstag zur Bewegungsstunde kommen. Dies ist ab dem neuen Turnjahr auch der Name dieser Gruppe. Nach 20 Jahren, in denen Erni Stögmüller die Gruppe leitet, und der damit verbundenen Veränderung

der Teilnehmerinnen, war dieses Update fällig.

Die „Superfitness“ hat diese Gruppe am heißesten Donnerstag des Sommers bewiesen, als trotz der Hitze zahlreiche Frauen am Nachmittag in die Dorfstub'n nach Inzersdorf aufbrachen. Da in einem fitten Körper auch ein fitter Geist wohnt, ließ man allerdings Vernunft

walten und fuhr mit Autos. Einige gingen dann trotzdem zu Fuß nach Hause.

Da sich Erni an diesem Tag im Krankenhaus „ausruhte“, konnte sie ihre Damen voll Sorge und auch Stolz nur in Gedanken begleiten. Ein Danke denen, die für diese Sommeraction die Leitung übernommen haben.

Fleißig geturnt haben die Kinder mit ihren Eltern und Großeltern: Wir sind im Zirkus und im Dschungel gewesen, haben Pinguine und Eisbären besucht, sind mit der Eisenbahn gefahren und im Schwimmbad geschwommen, haben bei den Geistern vorbei geschaut und wir sind auch sogar ins Weltall geflogen und vieles, vieles mehr haben wir erlebt

Wir freuen uns schon auf die nächsten gemeinsamen Turnabenteuer!

Hier sind ein paar Bilder unserer Rutschautostunde.



Montag

Nordic Walking

Marianne Stürmer, Christine Huemer
Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, Vereinsheim

Eltern – Kind – Turnen

Maria Gräf, Maria Mayer
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 Häider, Evi Schwarz
Montag, 20:00 – 21:15 Uhr, HS 1



**SPORT
UNION**

Mittwoch

Nordic Walking

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



Badminton

Jugendkadertraining

Sandra Kranzl, Matthias Reischauer
Mittwoch, 18:45 – 20:30 Uhr, STH 1+2
Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr, STH 1+2

Jugendtraining

Sandra Kranzl, Hubert Freudenthaler,
Matthias Reischauer,
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr, STH 1+2

Hobbyspieler und Kadertraining

Sandra Kranzl, Matthias Reischauer,
Hubert Freudenthaler
Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2
Freitag, 20:15 – 21:45 Uhr, STH 1+2
Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr, STH 1

Donnerstag

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Katrin Limberger, Eva Tockner
Donnerstag, 17:00 – 18:15 Uhr, HS 1

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

Markus Ahrens, Claudia Brösenhuber,
Eva Tretter
Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr, HS 2

Länger fit

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, Marlies Vallaster
Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr, VS

Fit für den Alltag

Johann Wilfinger, Richard Schwarze
Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr, HS 2