

SPORT MAIL

Unsere sportlichen
Highlights
des Jahres 2024

Alle Events und
Erfolge im Überblick

Vereinszeitung



SPORT
UNION
LEOPOLDAU

Vorwort



Karina Jaros,
Vereinsobfrau

Rückblick 2024

2024 endete für die Sportunion Leopoldau schlussendlich gut. Nach der Hauptversammlung im November gab es bei der polizeilichen Anzeige der Statuten einen Formalfehler. Deshalb war die Sportunion Leopoldau plötzlich, zum Glück nur kurzfristig, nicht mehr im Vereinsregister zu finden. Die Sportunion Wien meldete sich und forderte zum Handeln auf. Das führte zu etwas Aufregung im Vorstand, mehrere Dokumente wurden hin- und hergeschickt.

Am 18.12.2024 wurde die Einladung zur Fortsetzung der Vereinstätigkeit auf Grund der geänderten Statuten per Bescheid von der Landespolizei Direktion ausgesprochen.

Das heißt, wir führen unsere Tätigkeit/en fort. Wöchentliche Angebote in den Sparten Ballsport, Behindertensport, Fitness-/Gesundheitssport, Jiu Jitsu, Badminton, Rhythmische Gymnastik, Tanz und Turnen erfolgen in 10 Turnsälen.

Gern begeistern wir für Bewegung, besonders als Gegenspieler zu Handy & Co.

Bewegung in Echtzeit mit einem analogen Vis-a-vis, mit Freund*innen für Gesundheit und mehr Lebensfreude!

In diesem Sinne wünsche ich im Namen des gesamten Vorstandes ein glückliches, bewegtes Jahr 2025!





Inhalt

Kolumne	4
Tanz	5
Rhythmische Gymnastik	8
Handicap	10
Gesundheitssport	11
Fitsport	13
Jiu-Jitsu	16
Newsflash	18
Sportwoche	19
Impressum	20



Kolumne



Karina Jaros,
Vereinsobfrau

Ehrenamt - Bitte vor den Vorhang

Neben der sichtbaren Trainer*innentätigkeit liegt ein großer Teil der Arbeit im Verein unsichtbar im Hintergrund.

Was vielleicht nicht alle wissen: Trainer*innentätigkeiten werden entschädigt, Organisationsarbeit nicht. Wenn ich einen Wunsch frei hätte, so wäre dieser, dass die ehrenamtliche Verwaltungstätigkeit genau wie die Trainer*innentätigkeit entschädigt werden könnte.

Was geschieht da nicht alles: Zunächst sind da die Vorstandsmitglieder, die sich Organisation, Finanzielles und Verwaltung aufteilen und Hand in Hand arbeiten. Egal, ob es um Zusammenarbeit mit den Schulwarten, Bestückung der Schaukästen, Ansuchen um Turnsaalbenützung, Werbung, Homepage oder Beantwortung von Anfragen geht. Viele Stunden, danke Christian, Gerti, Lisi, Miriam, Robert, Sabrina, Steffi!

Für die Buchhaltung und die Abwicklung der PRAE (Pauschale Reise-Aufwands-Entschädigung) für die Übungsleiter*innen ein Danke an Monika und Martin F.!

Unser Team stärken auch die Leitungen der Sparten. Ich bin stolz auf die gute Selbstorganisation in den Sparten Ball- und Racketsport, Behindertensport, Fit- und Gesundheitssport, Jiu Jitsu, Rhythmische Gymnastik, Tanz und Turnen. Diverse Veranstaltungen und Wettkämpfe zeigen immer wieder ein lebendiges Bild des Vereines.

Danke an Birgit, Gerti, Julia, Dodo, Kerstin, Markus, Martin P., Robert N.!





Marlena
Saul

Tanz

Kindertanzen

Das erste Halbjahr ist herum und unsere Mädels haben schon zwei Choreographien in den Stilen Commercial und Open einstudiert. Aber nicht nur das! Sogar verschiedene Aufstellungen und Pyramiden wurden geübt und in die Tänze eingebaut.

Egal ob beim Anfangsspiel, beim Aufwärmen oder beim Einstudieren der Choreographie, die Kinder sind immer motiviert und bereit, Neues zu lernen.

Der Zusammenhalt der Gruppe ist sehr stark und es ist schön anzusehen, wie gut sich alle verstehen und wieviel Spaß sie haben.

Das erste Halbjahr war wirklich ein voller Erfolg!





Tanz

Austrian National Dance Championship 12.- 14.04.2024

Im April waren unsere Dancesquad-Mädls zunächst auf der ersten Meisterschaft der Saison.

Am Freitag ging's als Team mit dem Zug ab nach Wels. Als wir im Hotel Ploberger ankamen wurde nach einem McDonalds-Besuch noch fleißig bis in die Nacht trainiert.

Am nächsten Tag ging es nach einem kurzen Frühstück im Hotel bereits zum Stadttheater in Wels. Schnell mussten sich die Mädls stylen und ein kurzes Training stand auch noch am Plan.

Pünktlich waren alle ready und die Solos eröffneten unsere Meisterschaftssaison. Emilia, Marlena und Vanessa glänzten auf der Bühne. Auch die Augen der Trainerinnen Jo und Birgit staunten über die Leistungen der Tänzerinnen.

Auch das Duo von Marlena und Judith ging an den Start und motivierte das Publikum zum Mittanzen. Die Gruppennummern verliefen auch zur Zufriedenheit aller. Ganz besonders emotional wurde es nach dem zweiten Gruppentanz, denn dieser brachte die Trainerinnen sogar zum Weinen. Natürlich voller Stolz :).

Unsere Ergebnisse können sich sehen lassen:

1. Platz – Billie – Gruppe (Showdance)
1. Platz – girlcrush – Solo, Vanessa (Commercial)
3. Platz – mxd – Gruppe (Commercial)
3. Platz – I'm on fire – Solo, Vanessa (Urban)





Tanz

Austrian Open – ASDU International (Dance) **25.-28.04.2024**

Die Mädls haben die ASDU International – Tanzmeisterschaft in Wr. Neustadt gerockt! Und das trotz des Schlafmangels :).

All unsere Choreografien gingen am frühen Vormittag an den Start, sowie mitten in der Nacht. An Schlaf war, wie bereits erwähnt, nur wenig zu denken.

Auf der Bühne ließen sich die Mädls das nicht mehr anmerken. Zwei Solos und eine Gruppennummer tanzten sich ins Finale!

Das Ergebnis lässt sich sehen!

1. Platz – Billie – Gruppe (Open)
2. Platz – eazy – Solo, Marlena (Commercial)
5. Platz – greedy – Solo, Emilia (Commercial)

Wir sind superstolz und gratulieren unserem Dancesquad von Herzen!



Rhythmische Gymnastik



Livia
Reithmaier

Erfolgreiches Jahr 2024 für die Rhythmische Gymnastik

Das Jahr 2024 war für unsere Gymnastinnen ein besonderes, geprägt von großartigen Erfolgen und spannenden Ereignissen. Den Auftakt machte im Mai die SPORTUNION Bundesmeisterschaft im Olympiazentrum Oberösterreich, bei der unsere Athletinnen mit beeindruckenden Leistungen glänzten. Wenige Wochen später, bei der Vereinsmeisterschaft in der Rundhalle Alterlaa, präsentierten Gymnastinnen aller Altersklassen ihr Können. Für viele war es der erste Wettkampf, und die Aufregung war entsprechend groß.

Im Juni folgten weitere Höhepunkte: Bei der SPORTUNION NÖ Landesmeisterschaft in Mödling bewiesen unsere Mädchen ihr Können und erzielten tolle Ergebnisse. Nur eine Woche später waren wir Gastgeber des 5. Ost-Region-Cups, bei dem wir einen Teilnehmerrekord von über 180 Gymnastinnen verzeichneten. Athletinnen aus Wien, Niederösterreich und dem Burgenland zeigten ihr Können, und unsere eigenen Gymnastinnen begeisterten das Publikum mit hervorragenden Darbietungen.



Nach der Sommerpause starteten wir mit dem internationalen Blue Danube Cup in die Herbstsaison. In Wiener Neustadt präsentierten unsere Gymnastinnen der allgemeinen Klasse starke Übungen, obwohl sie nur wenig Zeit zur Vorbereitung hatten. Im Oktober sorgten unsere Athletinnen bei der offenen burgenländischen Landesmeisterschaft in Oberwart für Furore: Marietheres Schuster errang mit ihrer neuen Ballübung den ersten Platz, und auch unsere Gruppe kehrte mit einer Goldmedaille zurück.

Der November war besonders ereignisreich. Bei der SPORTUNION Gruppen-Bundesmeisterschaft in Mödling zeigten Diana Gerwig, Nina Gonaus, Lena Henning, Marietheres Schuster und Kerstin Sigl eine fehlerfreie Übung und sicherten sich die Bronzemedaille in der allgemeinen Klasse. Wenige Tage später, beim 11. Freundschaftswettkampf im Wiener UNION Sportzentrum Hietzing, erturnten unsere Gymnastinnen unglaubliche zehn Podestplätze in verschiedenen Kategorien. Den Abschluss des Jahres bildete die Gruppen-Bundesmeisterschaft in Salzburg.

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück, das ohne den unermüdlichen Einsatz unserer Übungsleiterinnen nicht möglich gewesen wäre. Ein besonderer Dank gilt unserer Trainerin Kerstin Sigl, die nicht nur organisatorisch den Überblick behält, sondern mit viel Liebe unser gesamtes Team und unsere Gymnastinnen anleitet. Ein weiterer Dank gilt unserer Wertungsrichterin Nina Gonaus. Außerdem möchten wir hier auch noch unseren Neuzuwachs im Übungsleiterinnen-Team, Kristina Ziermann, herzlich willkommen heißen. Mit Vorfreude sehen wir den kommenden Herausforderungen und Erfolgen im Jahr 2025 entgegen.





Karina Jaros,
Vereinsobfrau

Handicap

Handicap-Spaß im Fasching

Im Fasching veranstalteten wir im Turnsaal der Herchenhahngasse eine Pyjamaparty. Partygäste waren alle Handicappedeilnehmer*innen mit ihren Familien.

Die große Weichmatte diente als Riesenbett und Rückzugsort. Viele Tiere wurden dort zur Ruhe gebettet, Zeitungen dienten als Kopfpölster und Decken.

Spannung erzeugte das Spiel „Gib acht, gib acht! Bald ist es Mitternacht!“, bei dem sich alle schlafwandelnd an jeweils eine Person heranschleichen mussten.

Verschiedene Tänze und Spiele mit Stofftieren und Tüchern zauberten danach Lachen in die Gesichter. Am lustigsten war die flotte Abendlektüre, die zum Lesen und/oder Ansehen rasch die Besitzer wechselte, weil sie über die Langbank geworfen wurde.

Als Vorsorge für eine gute Nachtruhe bastelten sich alle eine Schlafmütze und verließen damit nach einem Reihentanz gut gelaunt den Turnsaal. Schön war's!



Gesundheitssport



Sonja
Binder

Yoga und Pratyahara - der „Rückzug der Sinne“

In der letzten Ausgabe der Sportunions-Vereinszeitung habe ich bereits darüber berichtet, was Yoga in Wahrheit bedeutet und wo es seinen Ursprung hat. Heute möchte ich gerne einen weiteren Zweck der Übungspraxis beleuchten, nämlich den „Rückzug der Sinne“, auf Sanskrit „Pratyahara“ genannt.

Übungsanleitung für Zuhause:

In meiner Yogastunde gibt es eine wundervolle Übung, die ich gerne zu Beginn anleite, um die Geräusche und Gedanken aus dem „Aussen“ Stück für Stück nach „Innen“ zu bringen.

Wir konzentrieren uns in liegender Position zunächst auf unsere Gedanken, unsere Atmung, beobachten, wie der Atem fließt. Dann richten wir unseren Fokus auf unser Gehör, welches eines unserer Sinnensorgane ist. Wir beobachten für einige Atemzüge, was wir ausserhalb des Raumes, in dem wir uns befinden, wahrnehmen können. Danach ziehen wir unseren Fokus mehr und mehr in den Raum und zu den Geräuschen, die uns umgeben. Und zum Schluss beobachten wir, was wir hören können, wenn wir nach Innen hören, unseren Atem, unseren Herzschlag, usw.



Diese Übung ist eine simple und effektive Übung, damit man schnell aus dem Gedankenkarussell aussteigen kann, und wieder ganz im Hier und Jetzt landet, der Ort, wo Lebendigkeit, Ruhe und Kraft vorhanden ist.

Dies wünsche ich dem Leser/der Leserin und freue mich, wenn Sie meine Stunde besuchen kommen!

Jeden Montag von 18:45 bis 19:45 Uhr im Turnsaal im Kellergeschoss der Bildungseinrichtung Tove Jansson in der Marischkapromenade 16, 1210 Wien!

Namasté, Sonja

(erreichbar unter 0660/ 111 08 08 oder info@ayursonja.at)





Friedrich
Bauer

Fitsport

Rücken und Bauch Spezial

In einer Zeit, in der viele Menschen einen Großteil ihres Tages sitzend verbringen, sei es im Büro oder zu Hause, gewinnt die Rückengesundheit zunehmend an Bedeutung. Dementsprechend gibt es auch viele Angebote für Rückengymnastik in Gruppen - aber auch eine Vielzahl an Übungen, die man daheim machen kann. Das Ziel ist stets, Rückenschmerzen vorzubeugen und die allgemeine Fitness zu verbessern.

Die Sportunion Leopoldau bietet seit 2017 die Trainingseinheit „Rücken und Bauch ‚Spezial‘“ an - und ich habe die große Freude und Ehre, von Anfang an diese Einheit leiten zu dürfen. Sie richtet sich an Mitglieder, die ihre körperliche Fitness auf ein neues Level heben möchten. Zu motivierender Musik trainieren wir vor allem die Rücken-, Bauch- und angrenzende Muskulatur zur Höchstleistung.

Das Außergewöhnliche an der Einheit ist, dass die meisten Übungen auf dem großen Gymnastikball durchgeführt werden. Durch dessen Instabilität wird die Muskulatur ständig gefordert, um das Gleichgewicht zu halten.



Dies führt zu einer bewussteren und besseren Körperhaltung. Außerdem werden die tieferliegenden Muskeln aktiviert, die bei herkömmlichen Übungen oft vernachlässigt werden. Dies stärkt den gesamten Rumpf und verbessert die Stabilität. Und nicht zuletzt fördert das Training die Flexibilität der Wirbelsäule und der Gelenke, wodurch die Beweglichkeit gesteigert wird.

Es gibt noch weitere positive Effekte: Das Training auf dem Ball verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Koordination, weil der Körper ständig kleine Anpassungen vornehmen muss, um stabil zu bleiben. Und da der Ball eine weiche und nachgiebige Unterlage bietet, werden die Gelenke weniger belastet als bei Übungen auf dem harten Boden oder einer dünnen Matte.

Doch der Namensteil ‚Spezial‘ bezieht sich nicht nur auf die Verwendung des Gymnastikballes, sondern es handelt sich hier um richtig intensives, schweißtreibendes Training – und oft genug lässt uns der Muskelkater noch ein oder zwei Tage lang daran denken...

Die ersten Jahre gab es gerade einmal zwei teilnehmende Mitglieder bei dieser Einheit. Ich war angesichts dessen wirklich besorgt, ob die Sportunion sie dann überhaupt weiter anbieten würde. Aber unsere Vereinsobfrau blieb immer optimistisch: „Das wird schon noch!“ – und sollte schließlich recht behalten. Mittlerweile ist die Einheit so gut besucht, dass wir leider aus Platzgründen vorerst keine neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer annehmen können. So leid mir das tut - denn ich freue mich immer über neue Gesichter -, so stolz bin ich, dass wir es so weit gebracht haben.

Sportliche Grüße,
euer Fritz





Tanja
Schön

Fitsport

Workout

Dienstag 19:00-20:30 Uhr

Die Workout-Einheit ist für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel geeignet. Jede:r Teilnehmer:in kann die Intensität der Übungen individuell anpassen. Das Training wechselt zwischen Zirkeltraining und Übungen am Platz. Die meisten Übungen basieren auf dem eigenen Körpergewicht, aber wir nutzen auch gerne Therabänder, Thera-Loops, Hanteln, Kettlebells, Springschnüre und vieles mehr, um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

Kommt gerne vorbei und probiert es aus – unsere Workout-Gruppe freut sich immer über neue Gesichter!



Jiu Jitsu



Martin
Pecha

Sportliche Erfolge und Gemeinschaft im Jahr 2024

2024 war wieder richtig viel los bei uns im Verein.

Ende Juni nahm mit den erfolgreichen Gürtelprüfungen aller angetretenen Schüler aus unseren Gruppen (Kinder/Jugend/Erwachsene) das Trainingsjahr einen sportlich-feierlichen Abschluss.

Die Prüflinge konnten vor den externen und internen Prüfern ihr über das Jahr erlernte Können und Wissen zeigen. Beim Prüfungslehrgang am Vormittag wurde noch einmal fleißig und mit viel Spaß trainiert. Aufregung und Nervosität wurden nach den bestandenen Prüfungen von Freude und Stolz abgelöst.

Dieses Jahr gab es gleich 2 Prüfungen zum 1. Dan (schwarzer Gürtel) von unseren Übungsleitern. Vor einer externen Prüfungskommission des JJVÖ absolvierten Michael Maier im März und Manuel Maier im Dezember die Prüfung. Wir sind stolz, dass sie nun die Meistergraduierung erreicht haben und einen weiteren großen Meilenstein auf ihrem Weg im Kampfsport erreicht haben. Ein großes Dankeschön an Harald Kloiber, welcher Michael auch als Uke bei der Prüfung zur Verfügung stand, sowie an Bastian Brillmann, Uke von Manuel, für ihre Unterstützung!

Um über die Sommermonate nicht ganz aus dem Trainingsalltag rauszukommen, nutzen einige Mitglieder das spezielle Trainingsangebot, um weitere neue Techniken auch von externen Trainern zu erlernen. Danke an Martin für die Organisation, Durchführung und sein Engagement auch in den Ferien für die Schüler da zu sein.



Ende Juli fand dann wieder unser gemeinsames Wochenende bei den Stelzenhäusern in Hartl statt. Bei unglaublich schönem Wetter genossen viele Teilnehmer diese Tage. Neben der traditionellen Stelzenhaus-Olympiade mit Geschicklichkeits- und Schätzspielen richteten wir auch wieder ein großes Volleyball-, Badminton- und Fußballturnier aus. Es wurde hart gekämpft, geschwitzt und viel gelacht. Abgesehen von den sportlichen Betätigungen kamen auch das Schwimmen im Teich, sommerrodeln, spazieren, plaudern und chillen nicht zu kurz. Am Abend saßen wir gemeinsam beim Lagerfeuer und Musik. Gabi testete in diesem Jahr das Wissen aller, mit dem beliebten 1,2 oder 3 Wissensspiel. Zum Stärken gab es neben den Grillköstlichkeiten Richards Hühnerfleisch Chop Suey und zusätzlich erstmalig Chili ConCarne von Oliver sowie wieder Knödel mit Ei aus der 1m Riesenpfanne, direkt über dem Lagerfeuer gekocht. Am ganzen Wochenende merkte man den Teamgeist und die gute Gemeinschaft der immer größer werdenden Jiu-Familie.

Eine Neuauflage für den kommenden Sommer (30.07. – 03.08.) ist schon in Planung.

Darüber hinaus wird es bei der Sommersportwoche (13. – 19. Juli) eigene Jiu Einheiten geben.



Nach der Sommerpause begannen die Schüler mit neuer Motivation und ihren frischen Graduierungen das nächste Trainingsjahr voller Begeisterung. Für uns Trainer ist es wunderbar zu beobachten, wie die Kinder und Jugendlichen wachsen und reifen, die Erwachsenen Fortschritte machen und Jiu Jitsu für einige Familien zu einem gemeinsamen Hobby geworden ist.

Dieses Kalenderjahr endete mit der traditionellen Weihnachtsfeier. Wie jedes Jahr begeisterten unsere aktiven Mitglieder mit einer großartigen Vorführung die eingeladenen Eltern, Verwandte und Freunde. Stolz präsentieren gerade die Jüngsten, was sie alles in recht kurzer Zeit schon gelernt haben, und die Älteren zeigten ihnen und den Zuschauern, wohin der Weg weitergeht. Das gesamte Trainerteam hat Spaß daran, sich immer aufs Neue etwas Spezielles für die Show einfallen zu lassen und mit den Schülern vorzubereiten.

Anschließend wurde im Pfarrsaal gemeinsam gefeiert. Herzlichen DANK an die vielen freiwilligen Helfer, die bei der Organisation und Umsetzung geholfen haben, auch hier spürt man wieder den Zusammenhalt in der Jiu-Familie.

Wir freuen uns auf ein ebenso trainings- und ereignisreiches, lustiges Jahr 2025, für das wir auch schon einige neue Ideen haben. Neugierig, welche...? Komm und mach mit, sei auch DU dabei! Einstieg jederzeit möglich!



Newsflash

Angel-To-Go

Der Angel-to-go ist ein Anerkennungszeichen der Sportunion Leopoldau. Er wird einmal pro Jahr, jeweils von der im Vorjahr ausgezeichneten Person, für besonderen Einsatz verliehen.

Liebe Sportunion-Leopoldau Familie!

Ich durfte ein Jahr auf unseren Angel-to-go aufpassen, bzw. er auf mich. Ich habe ihn von Markus Kovacs bekommen. Ich habe das als überraschende Ehre gesehen, die mich sehr gefreut und gerührt hat.

Nun lag es an mir, den Angel weiterzugeben und damit stand ich vor einem Luxusproblem: Es gibt tatsächlich in unserem Verein viele engagierte Menschen, die ihn verdient hätten. Dennoch fiel mir am Ende die Entscheidung leicht.

Ich habe überlegt, mit welchen Personen ich viel zusammengearbeitet und erlebt habe. Wer war immer da? Wer hat mir immer geholfen, aus dem hintersten Winkel der Geräteräume in der Pastorhalle die Großgeräte herauszuschleppen? Wer hat auf den Fortbildungswochenenden abends im Zimmer immer seine Süßigkeiten mit mir geteilt? Wer war (und ist) immer da, ohne sich irgendwie in den Vordergrund zu spielen? Und das mit einem immer fröhlichen Lächeln und einem guten Schmäh? Wer leistet in aller Bescheidenheit in verschiedenen Funktionen eine Menge für unsere Sportunion Leopoldau? Am Ende dieser Überlegungen war mir klar: Der Angel-to-gogehet für dieses Jahr an Robert Jaros!

Lieber Robert, Danke in meinem Namen und ich denke, ich darf auch Danke im Namen des Vereins sagen.

Martin Saler



13.–19. JULI

SOMMER SPORT WOCHE

2025

INFOS

WO: ●

JUFA Vulkanland,
8342 Gnas, Österreich

KOSTEN: ●

Kinder bis 14 Jahre 420,-€,
Handicap-TN*innen und
Begleitperson je 615,-€

ANREISE und ABREISE: ●
gemeinsame Autobusfahrt

ANMELDUNG

ANGEBOT:

Ballsport, Jiu Jitsu (intensiv),
Rhythmische Gymnastik (intensiv),
Tanz, Turnen und viele weitere
polysportive Angebote

per Mail an

obfrau@sportunion-leopoldau.at
inklusive Name, Geburtsdatum,
Adresse, Telefonnummer

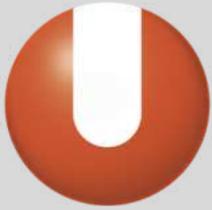
Homepage

www.sportunion-leopoldau.at

Instagram

[sportunion.leopoldau](https://www.instagram.com/sportunion.leopoldau)





SPORT
UNION
LEOPOLDAU



Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber sportunion leopoldau
(ZVR-Nr. 118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

Reitmaier Livia, Binder Sonja, Saul Marlena, Schön Tanja, Bauer
Friedrich, Jaros Karina, Pecha Martin

Fotos: Kovacs Dominik (www.dodo.photo), Prohaska Erwin
(phopro.at), Jaros Michaela (mxaelaphotography.com)

Layout: Häusler Birgit, Prohaska Erwin (phopro.at)

Verantwortlich: Jaros Karina

1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Hersteller: Stanzell Druck, Bahnhofplatz 1, 1210 Wien