



# SPORT MAI



## Inhalt:

Vorwort

Stone Walking  
Sportplatz

Rückblick  
Schauturnen

Rückblick  
Platzwettkampf

Wettkampfergebnisse

5. Leopoldauer  
Kinderlauf

Kinder-5-Kampf

Sommerkurs 2006  
in Güssing

Jiu Jitsu

Geräturnen Knaben

Basketball  
Rhythm. Gymnastik  
ÖFT Nachwuchskader

Musical-Dance  
An alle Mädchen  
und Buben

Ausbildung  
zum „Gesundheits-  
orientierten Lehrwart“

Termine

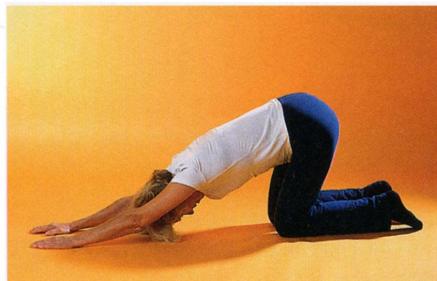
## Liebe Sportfreunde !

Gesundheit ist unser höchstes Gut und wir können auch zu einem erheblichen Teil persönlich etwas dafür tun. Bewegung und Sport sollen Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck vermindern, Rückenprobleme bzw. Verspannungen bewältigen und allgemeines Wohlbefinden fördern und erhalten.



Bewegung tut nicht nur Körper und Seele gut !

Einfache körperliche Übungen - 1 Minute lang durchgeführt - können die Durchblutung des Gehirns und damit das Denkvermögen um bis zu 15 % steigern. Das haben Langzeitstudien des Max Planck-Instituts für Hirnforschung ergeben.



### Eine kurze Erfrischung

► Eine Minute richtig gedehnt ersetzt eine Stunde Schlaf.

Unsere gesundheitsorientierten Sportangebote sind auf der homepage

**[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)**  
besonders gekennzeichnet.

## NEWS - NEWS - NEWS

Statt „**Nordic Walking**“ kommt jetzt „**Stone Walking**“ !

Wenn bereits Hofer, Aldi, Lidl und Co. die Stöckchen unter die Massen werfen, ist's Zeit für den Trendsetter seine „Walking Sticks“ zu verschauern und sich einem exklusiveren Bewegungstrend anzuschließen. Der neueste **Walking-Trend** kommt aus **China**. Leute, werft eure Stöcke weg und nehmt Steine ! Nein, nicht zum Werfen, sondern zum darauf Gehen. „**Stone Walking**“, ist kein Scherz ! Wie es in Parkanlagen in China schon seit vielen Jahren möglich ist, geht man auf eigens mit Rundlingen (runden Steinen) gepflasterten Wegen mit



bloßen Füßen. Da dabei eine Art Fußreflexzonenmassage gemacht wird, sind viele Chinesen begeisterte „Stone Walker“. Viele Akupunkturpunkte werden dabei gedrückt, die Fußgelenke und die Zehngelenke bestens trainiert und man fühlt sich nach einem Spaziergang auf den „Stones“

ganz erfrischt.

Es gibt bereits Anbieter für komplette

„**Stone-Walks**“, vorproduzierte, unterschiedlich kombinierbare Wegstücke mit eingegossenen Rundsteinen und sonstigen Höckerchen zur Fußmassage. Es geht sich erstaunlich angenehm drauf.

Sollen wir diese Idee für unseren geplanten Sportplatz aufgreifen ?

## PROJEKT **SPORTPLATZ**

Mit Spannung werdet ihr vielleicht auf einen Bericht über unser Sportplatzprojekt warten.

3 Personen haben den 1. Vorentwurf des Architekten überarbeitet. Gleich beim Eingang wäre ein Büroraum geplant, wo die gesamte Verwaltung abgewickelt werden soll. Im ca. 200 m<sup>2</sup> großen, teilbaren Mehrzweckraum mit Spiegel- und Sprossenwand wird auch eine zerlegbare Bühne Platz haben. In diesem Raum können nicht nur sportliche Veranstaltungen sondern auch Theater, Vorträge und Ausstellungen stattfinden. Auf der Wiese sollen Beachvolleyball, Streetsoccer, Basketball und Trampolinspringen möglich sein. Auch eine 60 m Laufbahn mit Sprunggrube ist vorgesehen. Im oberen Stock-



werk sollen mehrere Trainingsgeräte für Kraft- und Ausdauertraining stehen.

Nun muss unser Vorschlag vom Architekten auf Umsetzbarkeit überprüft werden. Der nächste Schritt ist die Klärung der Finanzierung. Wir sind optimistisch und hoffen in der nächsten Ausgabe unseres SPORTMAILS über weitere Fortschritte berichten zu können !

# Rückblick

**SCHAUTURNEN der  
KUNSTTURNERINNEN und der TEAMTURNER  
14.12.2005 in der HOG**



schen Turngeräten. Bei den Turnerinnen war die Freude am Leistungssport für alle erkennbar. Bei dieser Gelegenheit möchte ich allen Wettkämpfern und Trainerinnen der Kunst- und TeamturnerInnen nochmals zu den großartigen Erfolgen im Jahr 2005 gratulieren.

Alle, auch ehemalige Turnerherzen, haben höher geschlagen, als sie im Dezember 2005 die Kunstturnerinnen und Teamturner unseres Vereins bei ihren Vorführungen beobachten konnten. Besonders die Kleinen haben gezeigt, wie sie dem Niveau der Großen nacheifern und mit Ernst bei der Sache sind.

Die neue Sprungbahn, die der Verein finanziert hat, ist gewiss eine große Unterstützung für diverse Sprungkombinationen auf dem Boden. Es war eine sehr gut konzipierte Demonstration an den klassi-



Für die Arbeit, auch hinter den Kulissen, hat die UNION LEOPOLDAU heuer allen Trainern und Vorturnern mit einem Trainingsanzug als Weihnachtsgeschenk gedankt.

Gerlinde



**SCHLOSSEREI SCHLÜSSEL &  
AUFSPERRDIENST  
MONTAGE von FENSTER  
TÜREN und TORE**

1210 Wien, Floridsdorfer Hauptstraße 28

Tel: 01/264 32 23 Fax: 01/264 16 18

0699 / 185 88 690

office@star-schlosserei.at  
www.star-schlosserei.at

(Sponsor unserer Kunstturnerinnen)

Das war ein recht turbulenter Platzwettkampf, hauptsächlich für jene Kinder, die sonst bei Wettkämpfen kaum eine Möglichkeit hätten, in eine Punktwertung zu kommen.



Viele Eltern haben ihren Kindern Aufmerksamkeit geschenkt und gesehen, dass für Wettkämpfe außer Können und Konzentration ganz bestimmte Richtlinien gelten.



In solchen Ausnahmesituationen, wie bei jedem Wettkampf, darf man die Übungsabfolge nicht vergessen. Da auch der Gesamteindruck bewertet wird, sollen die Kinder in Turn- und nicht in Trainingsanzügen ihre Übung zeigen.

## PLATZWETTKAMPF

16.12.2005 in der Pastorhalle

### GERÄTTURNER - und TURNERINNEN von den Turnplätzen Dienstag und Freitag

So wie bei jedem großen Wettkampf saßen auch hier bei den Geräten zwei Kampfrichter, die alle Fehler mit Punkteabzügen notierten.



Zur Belohnung gab es für alle Urkunden und goldene Taler aus Schokolade als Medaillen.



Aufregung und Freude waren den Siegern ins Gesicht geschrieben.

Gerlinde

## STEIRISCHE LANDESMEISTERSCHAFTEN am 19.11.2005 in Graz

Zwei Siege und einige sehr gute Plätze waren die Ausbeute in Graz.

### Kinderstufe

1. ARTES Lena	96	35,450 P.
4. HIRSCH Alina	96	34,350 P.
13. JAROS Michaela	98	28,400 P.

### Nachwuchsstufe

5. SALCAK Lena	96	30,400 P.
6. PETICZKA Theresa	96	29,300 P.
8. ZIMMER Sarah	96	28,900 P.

### Schülerstufe

1. ZIMMER Jennifer	93	29,400 P.
--------------------	----	-----------

## ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN IM TEAMTURNEN am 19.11.2005 in Korneuburg

Unsere Team-Turnerinnen schlugen sich bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Korneuburg hervorragend. Mit nicht ganz fehlerfreien Übungen, aber doch sehr soliden, konnten sie den 10. Platz erturnen.

### Die Mannschaftsmitglieder:

BEDNAR Bianca	MUZIK Doris
BUCHECKER Jana	POLINSKI Karina
FREY Verena	SALCAK Julia
HIRSCH Talitha	SCHOBBER Sonja
LEBERSORGER Petra	

## SPORTUNION BUNDESMEISTERSCHAFTEN am 27.11.2005 in St.Pölten

### Mannschaftswertung

#### Kinderstufe

1. WIEN 1	106,098 P.
Egermann Dietlinde, Artes Lena, Hirsch Alina, Falchetto Tamara	
5. WIEN 2	91,929 P.
Koller Flora, Jaros Michaela, Leimer Stephanie, Frühstück Elin	

#### Nachwuchsstufe

1. WIEN 1	98,564 P.
Hanreich Carola, Bauer Lara, Salcak Lena, Peticzka Theresa, Zimmer Sarah	

### Einzelwertung

#### Kinderstufe

3. ARTES Lena	96	33,556 P.
6. HIRSCH Alina	96	33,766 P.
17. JAROS Michaela	98	30,431 P.
19. LEIMER Stephanie	96	29,899 P.
23. FRÜHSTÜCK Elin	97	28,399 P.

#### Nachwuchsstufe

10. SALCAK Lena	96	30,366 P.
11. PETICZKA Theresa	96	30,132 P.
15. ZIMMER Sarah	96	20,098 P.

#### Schülerstufe

3. ZIMMER Jennifer	93	27,816 P.
--------------------	----	-----------



Mittwoch  
26. April 2006  
Start: 17.00 Uhr



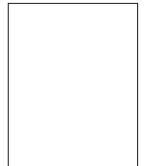
# 5. LEOPOLDAUER KINDERLAUF

**Treffpunkt:** 1210 Wien, Schule Herchenhahng. 6, gegenüber dem Parkplatz Hallenbad Großfeldsiedlung.

Erreichbar mit der Straßenbahn Linie 25 (Endstation) oder Schnellbahn, Station Leopoldau. (siehe Plan)

**Voranmeldung** mit abzutrennendem Abschnitt oder per e-Mail an [verwaltung@sportunion-leopoldau.at](mailto:verwaltung@sportunion-leopoldau.at) **bis spätestens 21.4.2006.**

**Nenngeld:** 3 Euro, zu bezahlen bei der **Startnummernausgabe** am 26.4.2006, um **16.15 Uhr**, beim Start.  
**Nachnennungen** 4 Euro.



An die  
**SPORTUNION LEOPOLDAU**  
St. Michaelgasse 13/7  
**1210 WIEN**

**Strecke:**

Rundkurs um die Schulen  
Herchenhahngasse - Herzmanovsky-  
Orlando-Gasse  
1 Runde = 750 m.

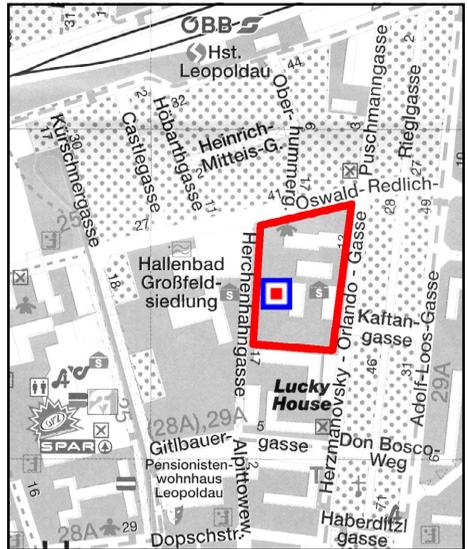
**Gruppeneinteilung für Kinder  
und Jugendliche**

1998, 1999	laufen 1 Runde
1996, 1997	laufen 2 Runden
1994, 1995	laufen 3 Runden
1993 und älter	laufen 4 Runden

**Der Lauf findet bei jeder  
Witterung statt.**

**Auskünfte**

Wochentags unter 256 43 80,  
oder 0676 494 15 84.



Die Schnellsten erhalten einen Pokal, alle Kinder bekommen eine Urkunde. Zusätzlich gibt es viele schöne Preise und leckere Sachen, die von Sponsoren zur Verfügung gestellt werden.



Anmeldung zum

**5. LEOPOLDAUER KINDERLAUF**

am 26. April 2006, 17.00 Uhr

Familienname: .....

Vorname: .....

Geburtsjahr: .....

Schule: .....

Klasse: .....

Wohnadresse: .....

Telefonnummer: .....

1 Runde  2 Runden  3 Runden  4 Runden

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Bitte leserlich in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen !



# KINDER-5-KAMPF

**24. Mai 2006, 17.00 Uhr**

auf der Schulwiese  
1210 Wien,

Herchenhahng.6 - Herzm.Orlando-G.11

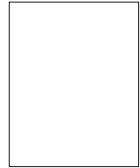
Standweitsprung  
Sprint  
Hürdenlauf  
Speerwurf  
Ballweitstoß



**Voranmeldung** mit abzutrennendem Abschnitt oder per e-Mail an [verwaltung@sportunion-leopoldau.at](mailto:verwaltung@sportunion-leopoldau.at)  
**bis spätestens 19.5.2006.**

**Nenngeld:** 3 Euro, zu bezahlen bei der Startnummernausgabe am  
24.5.2006, um 16.15 Uhr, beim Start.

**Nachnennungen** 4 Euro.



An die

**SPORTUNION LEOPOLDAU**

St. Michaelgasse 13/7

**1210 WIEN**

**Sommerkurs**  
**FIT & FUN 4 KIDS**  
der  
**SPORTUNION LEOPOLDAU**  
vom 9.7. - 15.7.2006



**Ort: SPORTZENTRUM AKTIV PARK**  
7540 Güssing, Schulstraße 21

**Kursleitung:** Karina Prohaska

**Kursprogramm:**

Ballspiele, Musical, Tanz, Tennis, Turnen,  
Schwimmen, Jiu Jitsu

**INFORMATION und rasche ANMELDUNG unter 25 64 380 oder**  
**[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)**



**KINDER - 5 - KAMPF**

am 24. Mai 2006, 17.00 Uhr

Familienname: .....

Vorname: ..... männlich  weiblich

Geburtsjahr: .....

Schule: .....

Klasse: .....

Wohnadresse: .....

Telefonnummer: .....

Bitte leserlich in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen !

## Liebe JIU-Freunde!

Wir haben im 1. Semester mit einigen Damen einen Selbstverteidigungskurs abgehalten, der von den Teilnehmerinnen mit großer Begeisterung aufgenommen worden ist. Weitere Selbstverteidigungskurse werden nach Voranmeldung von mindestens 6 Interessentinnen (ab 15 Jahren) terminlich fixiert.  
Tel. 0699/1110-1659.

[www.sportunion-leopoldau.at/jiu-jitsu](http://www.sportunion-leopoldau.at/jiu-jitsu)



### Wöchentliches Training:

Di. 17.30 - 19.15 Uhr ab 6 Jahren  
1210 Wien, Schule Zehdengasse,  
Eingang Eipeldauer Straße

Fr. 19.00 - 20.30 Uhr  
ab 10 Jahren  
1210 Wien, Pastorhalle

Fr. 20.15 - 21.45 Uhr  
für Erwachsene  
1210 Wien, Pastorhalle

Euer **YANAGY-Team**

Heinz



### Unsere Termine im 2. Semester:

21.05.2006 Mai-Event, Veranstaltungsort  
Graz.

### Sommerlager in St. Aegydy

1. Termin 06. – 09. Juli 2006
2. Termin 10. – 13. Juli 2006
3. Termin 14. – 17. Juli 2006

### Fit & Fun 4 Kids 9.– 15. Juli 2006

### Sommerkurs in Güssing

Ich hoffe, dass ich diesen Termin wahrnehmen kann.

Christian, unser Jiu-Trainer in der Zehdengasse, wird ebenfalls an dieser Sportwoche teilnehmen.

Infos zu dieser Veranstaltung findet ihr auf unserer Homepage [www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at).



## Hallo, liebe Freunde der Sportunion Leopoldau !



Ich heiße Peter Grossfurthner, bin 43 Jahre alt und trainiere seit etwas mehr als einem Jahr die 8 bis 14-jährigen Knaben der Sportunion Leopoldau am Dienstag von 18.00 - 19.30 Uhr in der Pastorhalle. Wird also Zeit, mich auch kurz vorzustellen:

Ich wurde 1962 in Linz/OÖ geboren und stamme aus einer ziemlich sportlichen Familie. Meine Mutter Edeltraud (geb. Schramm) war zweimalige Olympiateilnehmerin im Gerätturnen (in London 1948 und Helsinki 1952). Mein Vater war aktiver Kanute und 1985 in Moskau ebenfalls bei der Olympiade (als Funktionär).

Ich habe bereits früh, mit 4 Jahren, mit dem Gerätturnen begonnen und war öfters bei Staatsmeisterschaften in den Medaillenrängen.

Nach meiner Matura habe ich aber meine sportliche Karriere beendet, da mich mein Beruf voll in Anspruch genommen hat. Der hat mich ins Ausland verschlagen, und zwar nach Saudi Arabien, wo ich 15 Jahre (von 1985 bis 2000) gelebt und gearbeitet habe.

Danach bin ich nach Österreich „heimgekehrt“, um mehr Zeit mit meiner



Familie zu verbringen, obwohl ich noch immer zweibis dreimal im Jahr in den Mittleren Osten reise. Unser Sohn Manuel kam 1991

zur Welt. Er trainiert nun in meiner Riege und sorgt dort für Unruhe.

Geräteturnen ist ein Sport, der den ganzen Körper „(aus)bildet“, sowohl Kraft als auch Koordination und Gleichgewichtssinn fördert und daher ideal für Kinder und Jugendliche, die heutzutage viel zu viel Zeit vor dem Computer verbringen.

Ich hoffe, das Training macht allen Spaß und ich tue mein Möglichstes, die Knaben für körperliche Aktivitäten zu begeistern.

Ich würde mich freuen, wenn viele Knaben das Angebot der Sportunion Leopoldau nutzen und unsere Riege damit aufwerten.

Bis bald !

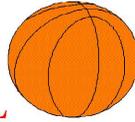
Peter



**BASKETBALL**



**BASKETBALL**



**BASKETBALL**



**Randolph und Benjamin**, unsere neuen Trainer, bemühen sich jeden Montag ab 17.30 Uhr in der Aderklaaerschule, aus den jungen Spielern ein Basketballteam zu formen. Randolph wird auch als Kurslehrer beim Sommerkurs in Güssing dabei sein.



## KUNSTTURNEN

**Lena Salcak**, eine unserer erfolgreichen Kunstturnerinnen, wurde im Jänner 2006 zum 1. ÖFT-Nachwuchskader-Training einberufen. Dieses Training findet 4x im Jahr in Linz statt. Wir wünschen Lena weiterhin viel Erfolg in dieser neuen Leistungsstufe!

## RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Die eifrigsten Mädchen der Rhythmischen Gymnastik üben nun eine Choreographie mit Bällen ein.

Bereits am 6. Mai 2006 wollen sie diese Übung bei einem Gruppenwettkampf auf Breitensportbasis vorführen.



# Musical - Dance & Charts

Wir finden das Tanzen super, weil wir viele tolle Tänze lernen und das zu cooler Musik. Außerdem ist Barbara, unsere Tanzlehrerin (genannt Babsi), super nett und kann uns alle Tänze gut erklären. Manchmal spielen wir zum Aufwärmen Ball oder Fangspiele. Sogar Gymnastik zu heißen Songs machen wir.

Rosemarie Marksteiner (10) und Anna Falchetto (9)



## An alle Mädchen und Buben !

Hast du ein paar Kilo zu viel ?  
Kein Problem – wir suchen Kinder von 5 – 12 Jahren, die bereit sind, ihre Kraft bei "Turnen und Akrobatik" einzusetzen.

Unsere Einheit findet jeden Mi. von 17.30 - 19 Uhr in der Schule 1220 Wien, Brioschiweg 1, statt. Eine Schnupperstunde ist selbstverständlich gratis.



Wir würden uns über euren Besuch sehr freuen.

Robert und Martha



Die Vereinsleitung gratuliert drei Damen aus unserem Verein zum

**staatlich geprüften  
"Gesundheitsorientierten Lehrwart".**



Gerlinde Jaros, Anja Harnisch, Martha Mayerhofer

Die Ausbildung in drei Etappen umfasste viel Theorie über Didaktik, Anatomie, Trainingslehre, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und Erste Hilfe.



Der praktische Teil, bestehend aus Anti-Osteoporose-Training, Nordic Walking, Aquafit, Ballspielen, Circle-Training, Gentle Running, Muskel-Funktionstest, Klettern, Pilates,



Qi Gong, Regenerations-training, Schi-Langlauf, Schnee-Wandern, Stretching, Tai Chi, Tanz, Aerobic und Wirbelsäulengymnastik, wertete die Theorie von Wellness bis Leistung unter Beachtung des gesundheitsorientierten Trainings auf.



# Termine

- ab 28.03.06 **wöchentlich NORDIC WALKING**  
Vor Anmeldung erbeten unter 0676 688 04 61
- 22.04.06 **WFT-Cup KUNSTTURNEN** in der Hopsagasse
- 23.04.06 **DANCE-AEROBIC & RELAX,**  
Seminar mit Petra und Marc-Oliver Kluike / St.Pölten
- 26.04.06 **5. LEOPOLDAUER KINDERLAUF**
- 06.05.06 **RHYTHMISCHE GYMNASTIK** - Breitensportwettkampf
- 06.05.06 **BEZIRKSWETTKAMPF** in der Liebhalle
- 13.05.06 **STEIRISCHE SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN** in Graz
- 24.05.06 **KINDER-5-KAMPF**
- 27.05.06 **WIENER SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN**
- 10.+11.06.06 **ÖSTERR. SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN** in Graz
- 29.06.06 **Vorturnertreffen** (Semesterabschluß)
- 09.- 15.07.06 **Sommerkurs in Güssing** für Kinder
- 12.- 19.08.06 **Kurs FAMILIE AKTIV** in Niederöblarn
- 01.10.06 **9. Marchfeldkanal-Lauf**
- 09.11.06 **Hauptversammlung**
- Mai 2007 **Fest 60 Jahre**  
**SPORTUNION LEOPOLDAU**



**In Jeder Beziehung zählen die Menschen.**



**Österreichische Post AG**  
**Info.Mail Entgelt bezahlt**

Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber

**SPORTUNION LEOPOLDAU**

Beiträge in dieser Ausgabe von:

G.Jaros, R.Marksteiner, A.Falchetto, P.Grossfurthner, M.Mayerhofer,H.Mokesch

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: [verwaltung@sportunion-leopoldau.at](mailto:verwaltung@sportunion-leopoldau.at)

Nächste Ausgabe: September 2006

Redaktionsschluss: 1. August 2006