



Inhalt:

Schulungen
Qualitätssiegel

Wer kennt sie noch
nicht ?

Sportunion
Bundesmeisterschaft

Jiu Jitsu

Rhythmische
Gymnastik

Erntedankfest
Tag des Sports

Marchfeldkanal-Lauf

Kongress -
Fit für Österreich
Teamturnen

Sommerkurs 2009
Tanzmäuse

Termine

Liebe Sportfreunde !

Sturzprophylaxe im Verein ?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben herausgefunden, dass es an mangelnder Muskelkraft und nachlassendem Gleichgewicht liegt, wenn es zu Stürzen mit bösen Folgen kommt.

Auch wir möchten uns aktiv daran beteiligen, die Anzahl von Stürzen, speziell älterer Menschen, zu verringern.

Unser Ziel ist es, allen zu helfen, die gerne möglichst lange bewegungssicher und standfest bleiben wollen.

Als Sturzprophylaxe empfehlen wir:

Jeden Montag

18:30 - 19:45 Uhr Ismakogie, 22., Brioschiweg 3

Jeden Dienstag

19:30 - 20:45 Uhr Pilates, 21., Lavantgasse 35

Jeden Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik, 22., Brioschiweg 1

19:00 - 20:30 Uhr Anti-Osteoporose, 22., Brioschiweg 1

Jeden Donnerstag

19:30 - 20:45 Uhr Pilates, 21., Herzm.-Orlando-G.11

Aktive Bewegung bedeutet

lebensbegleitende Sturzprophylaxe.

Freude an gesunder Bewegung wünscht Ihnen

Gerlinde Jaroš



Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation
Ärztin für Allgemeinmedizin
Manuelle Medizin

Dr. Martina Angst

Wien 21, Leopoldauer Platz 3
Tel.: 0664 399 75 90
E-mail: m.angst@inode.at

Wahlärztin für Alle Kassen
Termine nach telefonischer Vereinbarung



AGNES APOTHEKE

MAG. PHARM.
ERWIN HAIDMAYER KG
JERUSALEMGASSE 30
A-1210 WIEN
HG WIEN, FN 299945 x
TEL.: 01/257 12 71
FAX: 01/257 12 71-20
E-Mail: agnes.apotheke@nextra.at

SCHULUNGEN

Schulungen und aufbauende Kurse sind in unserem Verein für alle sehr wichtig.

In der UNION LEOPOLDAU haben folgende Trainer und Übungsleiter das

Qualitätsiegel

für
gesunde
Bewegung

erworben:



Ivonne Bochortsch	Hip Hop
Christian Dechant	Jiu Jitsu
Monika Fuger	Tanz & Fitness
Ingrid Harnisch	Nordic Walken
Gerlinde Jaros	Eltern-Kind-Turnen
Karina Jaros	Kinderturnen
Robert Jaros	Turnen & Akro
Denise Kaderabek	Tanz & Fitness
Andreas Kern	Ballspiele
Maria Kriegl	Wellness
Martha Mayerhofer	Turnen & Fitness
Peter Petz	Badminton
Bernhard Pischtiak	Jiu Jitsu
Petra Pischtiak	Jiu Jitsu
Lucia Rajnicova	Rhythm. Gym.
Martin Saler	Eltern-Kind-Turnen
Susanne Schimek	Pilates
Veronika Skallak	Jiu Jitsu
Niki Stolberger	Turnen
Georg Wieser	Ballspiele

Teilnahme am AEROBIC & FITNESSDAY 20.9. 2008 in St.Pölten:

Denise Kaderabek
Barbara Schinzel
Tamara Sommer

Besuch des IMPULSSEMINARS für KINDERTURNEN am 13.+14. September

Christian Dechant	Jiu Jitsu
Peter Großfurthner	Turnen
Gerlinde Jaros	Eltern-Kind-Turnen
Robert Jaros	Turnen & Akro
Christina Keber	Turnen
Andreas Kern	Ballspiele
Sandra Lock	Bewegung & Spaß
Romana Muzik	Teamturnen
Christoph Nezhya	Fit & Fun 4 Kids
Peter Petz	Badminton
Bernhard Pischtiak	Jiu Jitsu
Petra Pischtiak	Jiu Jitsu
Martin Saler	Eltern-Kind-Turnen
Melanie Simo	Fit & Fun 4 Kids
Veronika Skallak	Jiu Jitsu
Tamara Sommer	Ballspiele
Niki Stolberger	Turnen



Unsere Trainer und Übungsleiter wollen Ihnen zeigen, dass Bewegung Freude macht und Körper und Seele in Schwung hält.

Wenn Sie noch keines unserer Sportangebote nützen, testen Sie in einer Schnupperstunde, wie frisch man sich nach einer Bewegungsstunde fühlt.

WER KENNT SIE NOCH NICHT ?

Wir stellen vor:

Martha Mayerhofer,
4 Kinder, 4 Enkelkinder,
Sportkordinatorin, geprüfte
Kampfrichterin, Trainerin
für Gerätturnen, staatlicher
Fit-Lehrwart, Ausbildung
zum Sportmanager,
Organisatorin des Wiener
Ferienspiels in der Pastor-
halle, Organisatorin diverser
Sport-Events.

Seit 1968 aktives Mitglied
der Union Leopoldau.
Martha legt immer wieder
bei vielen Kindern die
Grundsteine fürs Gerät-
turnen. Ihre größte Freude
ist es jedoch, wenn es ihr
gelingt, diese Kinder zu
Wettkämpfen zu führen
und gemeinsam den
Leistungserfolg zu feiern.



Am 12. Oktober 2008 konnte sie 4 Turnerinnen zur **UNION Landesmeisterschaft** führen.

Mit 217.000 Punkten belegten **Michaela, Monique, Nina und Sandra** in der Klasse **AK 13 den 1. Rang**.

Somit hatten die Mädchen ihr Wunschziel erreicht. Mit diesem Resultat haben sie sich für die **Bundesmeisterschaft der UNION** in Schwaz qualifiziert.

Für den 16. November drücken wir ihnen die Daumen, damit sie bei diesem österreichweiten Bewerb Nerven behalten und ihre Vorführung möglichst fehlerfrei absolvieren.



Wir suchen Kampfrichterinnen
für das neue Gerätturnprogramm **TURN 10**

Bei allen Wettkämpfen herrscht große Nachfrage nach Kampfrichterinnen.

Wer möchte sich selbst testen, ob er so eine Aufgabe 2 mal im Jahr übernehmen könnte ?

Man kann seine Kenntnisse zum neuen Gerätturnprogramm jetzt **online auf www.oeft.at testen**.

(Das neue Turnen / Regeln / Kampfrichter-Prüfungssimulation)

SPORTUNION BUNDESMEISTERSCHAFT **im Gerätturnen-Turn 10 am 16.11.2008 in Schwaz**

Martha wollte mit uns nur zur Bundesmeisterschaft nach Tirol fahren, wenn wir bei der Landesmeisterschaft in Wien den 1. Rang erreichen würden.

Die Spannung stieg. Am Tag des Wettkampfes (12.10.2008) sprach eine Stimme ins Mikrofon: „**Der 1. Platz geht an SPORTUNION LEOPOLDAU**“.

Wir 4 Mädchen rannten auf das Podest zu. Vor Freude drückten wir uns und schrien: „**Hurra! Wir fahren nach Schwaz!**“

Am Samstag den 15.11. fuhren wir tatsächlich mit dem Zug nach Tirol zur Bundesmeisterschaft. Die Zugfahrt im 6er-Abteil war sehr lustig. Als wir im Vereinsheim in Schwaz ankamen, mussten wir hart arbeiten. (Betten überziehen)

Am Sonntag um 6 Uhr Früh war Tagwache. Nach dem Frühstück warteten wir auf den Shuttle-Bus, der uns in die Turnhalle bringen sollte. Da keiner kam, versuchten wir es mit Autostopp, ... und das 30. Auto blieb stehen.

Vor Aufregung wollten wir vor dem Wettkampf nichts essen. Als es schließlich mit

Verspätung losging, erreichte die Spannung ihren Höhepunkt. Auch Robert, unser Turnlehrer, fieberte mit. Das hat man erkannt, weil er bei jedem Gerät dabeigekniffen ist und die Daumen gedrückt hat. Von **19 Mannschaften** erkämpften wir uns einen gut verdienten **7. Platz**.

Nach diesem aufregenden Erlebnis waren wir alle schon etwas erschöpft, jedoch die lustige Heimfahrt ließ uns die Müdigkeit vergessen.

Monique



Michaela, Monique, Nina und Sandra dürfen stolz sein. Wir gratulieren Euch und wünschen weiterhin viel Erfolg beim Training und bei den Wettkämpfen !

**FROHE WEIHNACHTEN
UND
EIN GUTES NEUES JAHR**

*wünscht
allen Mitgliedern
und Sportfreunden*

DIE VEREINSLEITUNG



*Man muss nicht reich
sein, um zu schenken.
Ein gutes Wort,
eine beherzte Tat im
richtigen Augenblick
genügen.*

JIU JITSU

Jiu Jitsu: „Die sanfte Kunst“ bzw. „Die Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ein übergeordnetes Ziel im Jiu Jitsu ist es, einen Angreifer, ungeachtet ob bewaffnet oder nicht, möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird.



Dabei soll beim Jiu Jitsu nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ soviel wie möglich, die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden.



Am 26. September 2008 hatten wir hohen Besuch aus Frankreich. **Sensei Nicola Rude** und sein **Uke Nikola** waren in unserem Dojo in der Pastorstraße zu Gast und haben uns in allen drei Trainingseinheiten in die hohe Kunst des „**Goshindo**“ eingeweiht.



Sogar den Kleinsten hat es so gut gefallen, dass der Mund und die Augen auch nach dem Training gar nicht mehr zugehen wollten ... und geschwitzt haben wir auch genug!

Petra

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Der 8. November 2008 war für uns wieder einmal ein ereignisreicher Tag, an dem die **Bundesmeisterschaft** stattfand.



Die **SPORTUNION LEOPOLDAU** war beim **Gruppen-Wettkampf** und auch beim **Duo/Trio-Bewerb** mit folgenden Gymnastinnen vertreten:

Ines und Lisa Altrichter, Jacqueline Blazina, Diana Gerwig, Nina Gonaus, Jessica Lukas, Stefanie Ostermann, Judith Rauchwarter, Kerstin Sigl, Michelle Vavra und Julia Vlahovic.

Zwar waren diesmal keine Stockerlplätze für uns dabei, aber in dem großen Starterfeld gelang unserer **Gruppe mit den 6 Mädchen** ein beachtlicher **5. Platz**.



Die mit Glitzersteinen bestickten Gymnastikanzüge brachten unsere Übungen effektiv zur Geltung. Ein Dankeschön den hilfsbereiten Eltern.

Trotz Wettkampffieber hatten wir viel Spaß.



Wir freuen uns jedenfalls schon alle auf den nächsten Wettkampf!

Kerstin



Vor den Weihnachtsferien laden die Gymnastinnen Eltern, Verwandte und Bekannte am Donnerstag den 18.12., um 18:00 Uhr, zu einer Vorführung in den Turnsaal Lavantgasse 35 ein.

ERNTEDANKFEST 2008

Am letzten Wochenende im September bewegte sich ein langer Festzug rund um den Leopoldauer Platz. Zuschauer und Aktive mit ihren geschmückten Fahrzeugen feierten an diesem sonnigen Sonntag das Leopoldauer Erntedankfest.



Auch eine Gruppe von Turn- und Jiu Jitsu-Trainern samt Kindern hat unseren Sportverein bei diesem Anlass würdig vertreten. Danke den ehrenamtlichen Helfern!



27. September 2008, TAG DES SPORTS

Am Heldenplatz in der Wiener Innenstadt waren fast alle Sportarten vertreten. Man konnte so Manches ausprobieren oder zumindest Informationsmaterial für mehr Bewegung sammeln.

Aus unserer DANCE-CORNER-Gruppe gaben 5 Mädchen einen ihrer Tanzhits auf der Bühne zum Besten.

Ein Applaus gilt **Alex, Babsi, Fufu, Nadya und Vany.**



11. MARCHFELDKANAL-LAUF der UNION LEOPOLDAU am 5.10.2008

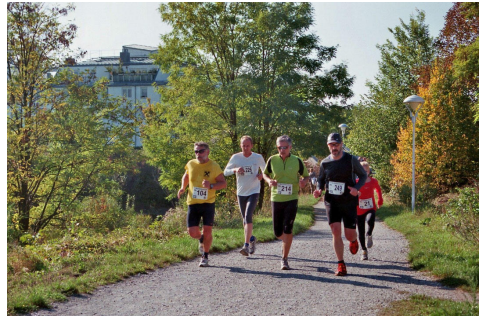
Das Zittern um angenehmes Wetter hatte ein Ende ! Der Vormittag des 5. Oktober bot traumhaftes, bestes Wetter für den 11. Marchfeldkanal-Lauf.

Pünktlich um 10 Uhr erfolgte der Start für die Läufer und kurz darauf auch für die Nordic Walker.

Bei der Siegerehrung wurden Pokale und Medaillen an die jeweils ersten 3 einer Altersgruppe übergeben.

Manche hatten auch noch das Glück, mit ihrer Startnummer gezogen zu werden. Da gab es dann Sonderpreise und als Preisgeld 5 x 50 Euro zu gewinnen.

Alle Einzelergebnisse finden Sie auf unserer homepage.



Die schnellsten Läufer:

20 km

Marcus Ochsner	1:10:04
Catherine Hager	1:33:42

10 km

Horst Blauensteiner	0:34:58
Renate Posch	0:49:38

5 km

Benedikt Sattler	0:17:45
Tatiana Kordik	0:23:30

Die schnellsten Walker / 5 km:

Herbert Grohmann	0:36:13
Gabriele Winkler	0:39:01

FIT FÜR ÖSTERREICH KONGRESS 2008

Der Kongress FIT FÜR ÖSTERREICH hatte heuer den Schwerpunkt **KINDER GESUND BEWEGEN.**

27 Referenten luden mit 31 verschiedenen Themen zu mehr Bewegung ein.

Angebote der Themenkreise für die man sich anmelden konnte waren:

Gruppenspiele, Rutschen und Gleiten, Koordinative Fähigkeiten im Volksschulalter, Bewegung und Tanz, Gerätelandschaften fordern heraus, viele Kinder - ein Lehrer - und das



Turnen, Rhythm und Dance, Gleichgewicht und Geschicklichkeit, Hof- und Straßenspiele, Fallschule, Klettern mit Kindern, Spiele ohne Sieger, bewegte Kurzpausen, kleine Spiele im Wasser, Eltern-Kind-Turnen, Fit durch bewusste Ernährung, Mut tut gut, Fingerfadenspiele, Persönlichkeitsentfaltung durch kreative Bewegung.

5 Teilnehmer der UNION LEOPOLDAU haben jedenfalls neue Ideen aufgenommen und werden Sie beim Training einbringen.

1. Turn10 - VTG-Cup

Unsere Teamturnerinnen Doris, Bianca, Lisa und Pezi traten am 16.11.2008 in Graz gegen 30 Mannschaften an.



Mannschaftswertung:

WK10 - Platz 1

Einzelwertung:

In der AK 11/12 belegte **Lisa**, unsere Jüngste, **Platz 3.**

Aber auch in der AK 15/18 wurden 2 Stockerlplätze von **Petra (2. Platz)** und **Doris (3. Platz)** erturnt. **Bianca** kann einen **4. Platz** aufweisen.

Eine beachtliche Leistung, wenn man bedenkt, dass unsere Mädchen mit **237,75** Punkten die 3. höchste Punktezahl von 31 Mannschaften erreicht haben !!!

Herzliche Gratulation und weiterhin viel Erfolg!

1. ANKÜNDIGUNG SOMMERKURS 2009

Die **SPORTUNION LEOPOLDAU** plant die **Sommersportwoche** für Vereinskinder und deren Freunde von 6 - 12 Jahren vom **12. - 18. Juli 2009** wieder in **Güssing**.

Wir werden turnen, tanzen, Ball spielen, schwimmen, Jiu Jitsu kennenlernen, Tennis und Badminton spielen.



Kursleitung: Karina Jaros

Kosten: 308.- Euro für Mitglieder, Kurzmitgliedschaft 22.- Euro

Voranmeldung ab sofort per e-mail an verwaltung@sportunion-leopoldau.at.

Detaillierte Ausschreibung ab 15.1.2009 auf unserer homepage.

TANZMÄUSE

An alle interessierten Tanzkinder ! (ab 5 J.)

In unserer neuen Einheit sind momentan 9 tanzfreudige Kids.

Am Beginn unserer Stunde bekommt jedes Kind ein Pickerl in seinen Mäusepass. Damit weiß man, wie oft man bei den Tanzmäusen war.

Wir üben Rhythmus-, Lauf- und Tanzspiele und haben schon begonnen Tänze zu Kiddy-Contest Liedern einzulernen, um Eltern und Freunde mit einer Vorführung zu überraschen.



Wir freuen uns über Zuwachs in unserer Tanzmäusegruppe.

Jede Stunde haben wir eine Menge Spaß, lernen etwas Neues und finden es richtig toll, uns zur Musik auszutoben.

Wenn du neugierig geworden bist, komm Dienstag um 15:30 Uhr in den Turnsaal 21., Adolf Loos Gasse 2 und tanz mit.



Monika

Termine

- 16.12.08 **Adventstunde für Kinder der Einheiten Fit & Fun 4 Kids und Eltern-Kind-Turnen**
Treffpunkt: 18 Uhr vor der Pastorhalle
- 18.12.08 18 Uhr **Weihnachtliche Vorführung Rhythmische Gymnastik**
in der Schule Lavantgasse 35
- 24.12.08-06.01.09 **Weihnachtsferien - kein Vereinsbetrieb**
- 29.-31.12.08 10 - 13 Uhr **Ferienspiel der Stadt Wien in der Pastorhalle**
- 02.+05.01.09 10 - 13 Uhr **Ferienspiel der Stadt Wien in der Pastorhalle**
- Bis 1.02.09 Interesse am Kinder - Sommerkurs 2009 der UNION LEOPOLDAU bekanntgeben**
- 02.-06.02.09 **Semesterferien - kein Vereinsbetrieb**
- 02.-06.02.09 10 - 13 Uhr **Ferienspiel der Stadt Wien in der Pastorhalle**
- ab 30.03.09 **18 Uhr NORDIC WALKEN** (Anmeldung unter 256 15 07)
- 13.04.09 **Workshop - Outdoor - Actionday für Jugendliche**
Info www.sportunion-wien.at
- 22.04.09 **Leopoldauer Kinder- und Jugendlauf**
- 01.05.09 **LATUSCH - Wettkampf**
- 16.-22.08.09 **Sport-Jugendleiter-Ausbildung in Faak am See**



In Jeder Beziehung zählen die Menschen.



Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt



Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber

SPORTUNION LEOPOLDAU ZVR-Zahl 118300254

Beiträge in dieser Ausgabe von:

G.Jaros, K.Sigl, P.Pischiak, M.Merinsky,

M.Fuger, R.Muzik,

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: April 2009

Redaktionsschluss: 6. März 2009