

#### VEREINSZEITUNG April 2010

9.Jg. - Nr.24



## SPORT MAIL



#### Inhalt:

Jiu Jitsu

Eltern - Kind- Turnen

Teamturnen Rhythm.Gymnastik

Wir stellen vor: Christoph Nezhyba Ivonne Bochortsch

Kinder-5-Kampf

**BEWEGT GESUND** 

**Pilates** 

Sommersportwoche Güssing

Wettkampfergebnisse

Gerätturnen Bezirksmeisterschaft

Wiener Ferienspiel

**Termine** 

Wir danken den Sponsoren für ihre wertvolle Unterstützung

**Titelfoto:**Fun-Robic-Gruppe beim Training

### Liebe Sportfreunde!

#### Komm und bleib!

Jede sportliche Betätigung leistet einen großen Beitrag zum körperlichen Wohlbefinden. Durch regelmäßiges Training werden Koordination, Körperspannung, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration verbessert. Ein geschultes Körpergefühl macht sich auch im täglichen Leben bemerkbar, wenn es darum geht diszipliniert und konzentriert zu arbeiten.

Passende Sportangebote für viele Mitglieder zu bieten ist unser Ziel. Verschiedene Sparten unseres Vereines sollen den unterschiedlichen Bedürfnissen entgegen kommen. Wichtig sind auch das Zusammensein in der Gruppe und die Freude an der Bewegung.

Besonders in der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen wird es passieren, dass man unter Umständen einige Angebote ausprobieren muss, ehe man das Richtige findet. Ich möchte Sie ermutigen, den Weg zu mehr Bewegung gerade in diesem Alter weiter zu unterstützen! Es ist nicht zu unterschätzen, was Sie damit an Basis für das spätere Leben Ihres Kindes schaffen.

Selbstverständlich wünsche ich auch allen Erwachsenen weiterhin viel Freude beim Ausüben von Sport in unserem Verein!

Ucina Janos

#### AKTUELLES VOM JIU JITSU

Da im letzten Jahr bei der Dienstaggruppe aus diversen Gründen keine Gürtelprüfungen stattfanden, wurde dies im Jänner 2010 nachgeholt.

Wie angekündigt, setzen sich die Prüfungskriterien nicht mehr nur aus einem Prüfungstag sondern aus laufender Kontrolle und mehreren Teilprüfungen zusammen. Dies hat den Vorteil, dass die Kinder mit der "Prüfungssituation" zu leben gelernt haben und entsprechend weniger nervös waren.

Vorweg kann gesagt werden, dass alle Kinder bestanden haben, die meisten sogar mit Bravour. Herzlichen Glückwunsch vom Trainerteam!

Aufgrund der starken Nachfrage gibt es <u>ab sofort</u> eine **zusätzliche Trainings-möglichkeit** in der Aderklaaer Strasse 2, 1210 Wien.

Jeden Montag für Kinder ab 18.30 Uhr und für Erwachsene ab 19.45 Uhr.

Bei Interesse bitte das Trainerteam vor Ort kontaktieren. Für dieses Zusatztraining wird den Teilnehmern pro Einheit und Semester ein halber Semesterbeitrag vorgeschrieben, zur Zeit 68.- bzw. 52,50 Euro.

Natürlich steht dieser Termin auch Anfängern zur Verfügung! In diesem Fall wird

der normale Semesterbeitrag + Anmeldung und Versicherung + Verbandsabgabe verrechnet.



Bitte unbedingt vormerken – vom 28.05. bis 30.05. finden heuer in Wien die "U 18" und "U 21" Jiu Jitsu Europameisterschaften im Dusikastadion - Prater statt.

Auf jeden Fall hinschauen, erstens viel "ACTION" und lernen kann man auch dabei!

Euer Trainerteam wünscht noch eine erfolgreiche, restliche Trainingssaison!

Christian D.







#### ELTERN - KIND - TURNEN

**Bewegung** ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche Entwicklung.

Wir möchten den Kleinen **Klettersicherheit** geben und **Rhythmus** und **Gleichgewicht** schulen.



Kinder und Eltern werden spielerisch zu mehr Bewegung motiviert.



Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr VS 22., Brioschiweg 1



Eltern-Kind-Turnen ab 2 J. Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr SPH 21., Pastorstraße 29









In der Faschingszeit sind beim Eltern-Kind-Turnplatz Brioschiweg drei Geschwister-Babies angekommen. Wir freuen uns über Julia, Helena und Martin und wünschen den Eltern viel Freude und Gesundheit für ihr bewegtes Leben!

www.sportunion-leopoldau.at

#### TEAMTURNEN



Unsere Teamturnerinnen erreichten bei der Vereinsriegenmeisterschaft am 6.3.2010 von 11 Mannschaften den 4. Platz.



Begeisterte Turner und Turnerinnen ab 12 Jahren werden jederzeit mit Freude in dieser Gruppe aufgenommen.

Romana



#### RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Um an den österreichischen Bundesmeisterschaften in Salzburg teilzunehmen, mussten die Mädchen der Rhythmischen Gymnastik einen

weiten Weg zurücklegen.



Auch wenn diesmal für Diana Gerwig, Lisa Altrichter, Ines Altrichter, Julia Vlahovic, Judith Rauchwarter und Kerstin Sigl kein Platz unter den ersten Drei in den Bewerben Duo/Trio B3 und B3a sowie Gruppe B2 dabei war, konnten wir trotzdem wieder einmal Erfahrungen sammeln und neue Eindrücke gewinnen.

Wir sind bereits dabei, neue Übungen für den nächsten Wettkampf im Juni zusammenzustellen und trainieren mit den motivierten Mädchen.

Ein besonderes Dankeschön geht an die engagierten Eltern die uns tatkräftig unterstützten und natürlich auch an unsere Trainerin Lucia!

Kerstin



### WER KENNT DIE BEIDEN NOCH NICHT?

#### Wir stellen vor: Christoph Nezhyba:

Jugendlicher Vorturner, 19 Jahre alt, ledig, seit ca.17 Jahren Mitglied der Union Leopoldau.

Christoph ist zur Zeit Platzleiter bei FIT & FUN 4 KIDS und war auch schon bei der Einheit KIDDYBALL als Vorturner eingesetzt.

2009 wurde ihm das Fit für Österreich Qualitätssiegel für FIT & FUN 4 KIDS zuerkannt.

Er nahm an mehreren Impulsseminaren für Kinderturnen in St.Pölten teil. Bei Axel Fries absolvierte

#### **Ivonne Bochortsch:**

25 Jahre alt, ledig, seit 18 Jahren Mitglied der Union Leopoldau. Sie ist Kindergartenpädagogin mit Zusatzqualifikation Motopädagogik und Montessori.

Im Verein ist sie Platzleiterin der Einheit Hip Hop für Kinder und sie war auch schon bei Mutter-Kind-Turnen und weiteren Tanzeinheiten im Einsatz.

Bei der Rhythmischen Gymnastik war sie Teilnehmerin.

2006 wurde ihr das Ehrenzeichen der Sportunion in Bronze und 2008 das Fit für Österreich er Wochenendkurse zum Thema "Gerätturnen, klar macht das Spaß".

Weiters besuchte er einen Erste Hilfe Kurs und ist geprüfter Rettungsschwimmer.

Nach dem 1.Teil des Sportjugendleiters wird er heuer im Sommer die abschließende staatliche Prüfung ablegen.

Außer seiner Vorturnertätigkeit spielt er regelmäßig Handball.

Für die Matura und das Medizinstudium drücken wir ihm jetzt schon die Daumen.

**Qualitätssiegel** für Hip Hop verliehen.

Für ihre Vorturnertätigkeit hat sie die Ausbildung für den Kid Fit Fun – Fitnessund Aerobictrainer, für Hip Hop und Line-Dance sowie Erste Hilfe. Sie nahm auch an einer Aerobic & Wellness Convention teil.

Ihre Lieblingsliteratur sind lustige Krimis.

Ihre größten Vergnügen sind Tanz und Bewegung zur Musik.

Ein Merksatz, der in ihrem Inneren festgeschrieben ist lautet: Bis du heiratest, wird alles wieder gut! Für einen Lottosechser

www.sportunion-leopoldau.at



Sein Motto: Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter.

Seine Wünsche: Glückliche Familie, genug Geld, weiter mit Kindern arbeiten.



sollen wir ihr die Daumen drücken!

#### Ihre Wünsche:

Gesundheit für ihre Familie und sich, immer ein Dach über dem Kopf, beim Rückblick auf ihr Leben möchte sie sagen können, alles was ich mir vorgenommen habe, habe ich auch erreicht.



#### Mittwoch

#### 12. Mai 2010

Start: 17:30 Uhr

### **KINDER-5-KAMPF**

auf der Schulwiese 21., Herchenhahng.6 - Herzmanovsky-Orlando-G.11

Standweitsprung - Lauf - Hürdenlauf - Speerwurf - Kugelstoßen

**Voranmeldung** mit abzutrennendem Abschnitt oder per e-Mail an

verwaltung@sportunion-leopoldau.at

bis spätestens 10.5.2010.

**Nenngeld:** 4 Euro, zu bezahlen bei der Startnummernausgabe am

12.5.2010, um 16.45 Uhr, beim Start.

Nachnennungen 5 Euro.







belebt die Sinne













An die

SPORTUNION LEOPOLDAU

St. Michaelgasse 13/7

1210 WIEN

#### **Gruppeneinteilung:**

2004 und jünger	Gruppe 1
2003 + 2002	Gruppe 2
2001 + 2000	Gruppe 3
1999 + 1998	Gruppe 4

Der 5-Kampf findet bei jeder Witterung statt.

Siegerehrung ca. 19 Uhr.

Die drei Besten jeder Altersgruppe erhalten Medaillen.



Informationen unter info@sportunion-leopoldau.at oder wochentags unter 25 64 380.

Die Ergebnisse werden auf unserer homepage www.sportunion-leopoldau.at veröffentlicht.





#### Anmeldung zum

#### **KINDER-5-KAMPF**

am 12. Mai 2010, 17:30 Uhr

Bitte leserlich in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen!

Familienname	): 		
Vorname:		männlich	weiblich
Geburtsjahr:			
Schule:			
Klasse:			
Ritte Zutreffendes ankreuzen			

#### BEWEGT GESUND



**BEWEGT GESUND** 

- macht Spaß
- ist auch für Bewegungseinsteiger
- fördert Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden
- schont den Geldbeutel

**BEWEGT GESUND** ist ein Projekt der WGKK und FIT FÜR ÖSTERREICH - eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO) und der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

### Noch immer ist Bewegung auf Rezept möglich.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie die Vorsorgeuntersuchung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt durchführen lassen.

Bei Vorliegen bestimmter Risikofaktoren, kann Ihnen Bewegung verschrieben werden. Dadurch können Sie für wenig Geld eines der vielen Bewegungsprogramme von FIT FÜR ÖSTERREICH in Anspruch nehmen.

Die Wiener Gebietskrankenkasse gewährt bei regelmäßiger Teilnahme einen Zuschuss zu den Kurskosten bis zu 35.-Euro pro Jahr.

Einen aktuellen Überblick über alle Bewegungsangebote (aufgeschlüsselt nach Bezirken) finden Sie in der Broschüre, die in allen Apotheken kostenlos erhältlich ist!





#### PILATES



- basiert auf der Kontrolle von Körper, Geist und Atmung
- stärkt deine Körpermitte
- verbessert deine K\u00f6rperhaltung und macht dich selbstbewusst
- fördert deine Konzentration und Koordination
- trainiert deine stabilisierende Muskulatur
- ist Dehnung und Kräftigung
- macht dich beweglicher
- bedeutet langsame, fließende Bewegungen
- gleicht muskuläre Dysbalancen aus
- bringt auch Entspannung nach einem stressigen Tag
- schenkt dir ein angenehmes K\u00f6rpergef\u00fchl nach einer Trainingseinheit
- tut Frauen und M\u00e4nnern, "Sportmuffeln" und Leistungssportlern gleicherma\u00dfen gut
- sollte neben einem Ausdauertraining in keinem Fitnessprogramm fehlen.

#### **Pilates**

Montag 19:45 - 21:00 Uhr VS 22., Brioschiweg 3

#### **Pilates**

Dienstag 19:30 - 20:45 Uhr VS 21., Lavantgasse 35, Eingang Kainachgasse Bist du neugierig geworden? Dann komm doch zu einer Schnupperstunde und überzeuge dich selbst!

Gerti

#### **Pilates**

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

#### WEITERBILDUNG

Am 17. April 2010 bietet die Sportunion in St.Pölten ein interessantes Seminar an. Mit einfachen indianischen Ritualen will de May die Sinne beflügeln und viele Menschen begeistern. Die Rituale können in unterschiedlichen Gesundheitssportarten umgesetzt und lebensbegleitend angewendet werden.

Das genaue Programm ist unter www.uniontrendsport.at ersichtlich.









## Anmeldung für 1 Teilnehmer für die SOMMERSPORTWOCHE (25.7. – 31.7.2010)

#### Bitte in BLOCKSCHRIFT ausfüllen

Vor- und Zuname:	
Geburtsdatum:	☐ männlich
Adresse:	
Telefonnummer:	Körpergröße f. T-Shirt:
Mitglied der UNION LEOPOLDAU:	☐ Ja / Nein ☐
Teilnahme an der gemeinsamen Autobu Zutreffendes bitte ankreuzen.	ısfahrt: 🗌 Ja / Nein 🔲
Unterschrift eines Erziehungsberechtigt	en:

#### **Kursleitung:** Karina Jaros (Tel: 0660 655 80 12)

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

Tel. 03322 / 44595

Wir wollen mit diesem Angebot die Selbständigkeit der Kinder fördern und den Gemeinschaftssinn stärken. Betreuung durch staatlich geprüfte Lehrwarte und jugendliche Nachwuchsvorturner rund um die Uhr.

Badminton, Disco, Geländespiele, Fußball, Jiu Jitsu, Lagerfeuer, Lauf- und Sprungbewerbe, Minitramp, Ritterspiele, Schwimmen, Tanz, Tennis, Turnen, Volleyball.

**Unterbringung:** 4-Bettzimmer mit Dusche und WC. Vollpension in Buffet-Form, inklusive Getränke zu den Mahlzeiten. Pool direkt vor dem Haus. Gemeinsame Autobusfahrt und 1 T-Shirt.

#### Kurskosten für Mitglieder der Union Leopoldau:

Kinder (6 - 13 J.) 310.- Euro Kurzmitgliedschaft für Gäste 22.- Euro

#### Fahrtkosten:

Die Kosten für die Autobusfahrt trägt die UNION LEOPOLDAU. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

#### **Anzahlung:**

Pro Person 130.- Euro bis spätestens 2.4.2010 auf das Konto der **SPORTUNION LEOPOLDAU**, Nr. 06507239 (Erste Bank), BLZ 20111.

Restzahlung bis spätestens 1.6.2010

#### Stornogebühren:

Bei Rücktritt muss, falls keine Ersatzperson namhaft gemacht wird, pro Person mit folgenden Stornogebühren gerechnet werden:

 Zwischen
 19.04. und 23.05.2010
 70.- Euro,

 zwischen
 24.05. und 11.07.2010
 140.- Euro,

 und ab
 12.07.2010
 240.- Euro.

#### Impfschutz:

Es wird eine gültige Tetanus- und Zeckenschutzimpfung empfohlen.

#### **Anmeldung:**

**Ab sofort bis 16.4.2010** mit dem Anmeldeabschnitt und umgehender Anzahlung.

Spätere Meldungen sind nur bei freien Plätzen möglich.

#### Weitere Informationen:

25 64 380 (abends)

www.sportunion-leopoldau.at

#### GERÄTTURNEN

### SPORTUNION WIEN TURN10 - Vereins-Riegenmeisterschaft 2010 - 6.März 2010

### Einzelergebnisse - TURNERINNEN

ANS - Basissture	AN9 - Basisstute	AKTU - Basissture
<ul><li>2. Rang Alina Kelz</li><li>3. Rang Anna Bauer</li></ul>	<ol> <li>Rang Iva Kovacevic</li> <li>Rang Kerstin Koutsky</li> <li>Rang Jennifer Schiller</li> </ol>	3. Rang Alica Novoszel
AK11 - Basisstufe	AK14 - Basisstufe	AK17 - Basisstufe
11. Rang Viktoria Typpelt	<ol> <li>Rang Petra Lebersorger</li> <li>Rang Beatrix Müller</li> </ol>	1. Rang Doris Muzik

#### AK13 - Oberstufe

AKO Posicetufo

- 1. Rang Nina Dietrich
- 2. Rang Sandra Hengsberger



AK10 Posicetufo

### Einzelergebnisse - TURNER

AK9	- Basissture	AKT	i - Basissture	AK1Z	: - Basisstute
1. Rang	Jakob Dietrich	4. Rang	Alexander Willert	5. Rang	Markus Neda
				8 Rang	Hadi Heydari

#### Mannschftsergebnisse - TURNERINNEN

# Kinderklasse Basisstufe 6. Platz - 184.000 Punkte Iva Kovacevic, Alica Novoszel, Viktoria Typpelt

7. Platz - 171.750 Punkte Alina Kelz, Anna Bauer, Kerstin Koutsky, Jennifer Schiller

#### Mannschftsergebnisse - TURNER

Kinderklasse Basisstufe
3. Platz - 188.250 Punkte
Jakob Dietrich, Alexander Willert,
Markus Neda, Hadi Heydari

#### Jugendklasse Basisstufe

**4. Platz - 231.000 Punkte**Doris Muzik, Petra Lebersorger,
Beatrix Müller

8. Platz - 195.750 Punkte Nina Dietrich, Sandra Hengsberger, Anita Kreuzer

> Die Vereinsleitung gratuliert allen Wettkämpfern und Trainern!

Gerätturnen





Für Buben und Mädchen, etwa 5 Jahre alt

Ab 7. April 2010 (Schnupperstunde) jeden Mittwoch 16:15 - 17:30 Uhr im Turnsaal der Schule 1220, Brioschiweg 1

Werbetarif für Einsteiger von April bis Ende Juni 2010: 32.- Euro





Bezirksmeisterschaft

24. April 2010

ab 14 Uhr

Wien 22., Turnhalle Liebla. 6

WER? Turner und Turnerinnen von Donaufeld. Aktiv Brigittenau, Leopoldau und Wien Nord

#### WAS IST NFU?

- Gemischte Teams der Vereine
- Videoübertragung live
- Stationen zwischen den Wettkampfgeräten

SPIETH

Willkommen sind Freunde, Verwandte, Bekannte als Zuseher und Daumendrücker!

#### WIENER FERIENSPIEL



Jedes Jahr in den Schulferien gibt es mehrmals die Möglichkeit, Kindern die Vielfalt sportlicher Trainingsmöglichkeiten zu zeigen.

Sinn des Ferienspiels ist, Kindern sportliche Bewegung ausprobieren zu lassen. Letztlich soll diese Animation dazu führen, dass die Kinder Gefallen an regelmäßiger, sportlicher Freizeitgestaltung finden.





Die **SPORTUNION LEOPOLDAU** bietet heuer in den Sommerferien wieder Schnuppertage für Turnen und Fitness an.

Wegen Dachreparatur der Pastorhalle wird das Sommertraining in die Lieblhalle in Wien 22., Lieblgasse 6, verlegt.

Termine: 19. - 23. und 26. - 30 Juli

2. - 6. und 9. - 13. August,

jeweils Mo. bis Fr. von 10 - 12 Uhr

Am 13. März 2010 fand von 14:30 - 19:00 Uhr eine **Kampfrichterschulung für die Turn10-Wettkämpfe** statt.

Von der UNION LEOPOLDAU nahmen Nina Dietrich, Sandra Hengsberger, Michaela und Isabella Jaros, Rosemarie und Katharina Marksteiner, Markus Neda, Stefanie Sandtner und Julia Tanzer teil und bestanden die abschließende Prüfung.

Alle warten schon auf ihren Einsatz beim Bezirkswettkampf.

Die Vereinsleitung freut sich, dass so viele Jugendliche an der Schulung teilgenommen haben und gratuliert zu diesem Erfolg!

#### **Termine**

29.3 6.4.2010	Osterferien - kein Übungsbetrieb
10.4.2010	Turn10 - Einzelmeisterschaften - Hopsagasse
17.4.2010	Seminar INDIAN BALANCE in St. Pölten
24.4.2010	Bezirkswettkampf Turn10 NEU - Lieblhalle
25.4.2010	Bezirksmeisterschaften Badminton - Lieblhalle
1.5.2010	LATUSCH - Wettkampf LeichtAthletik TUrnen SCHwimmer
	in Strebersdorf
9.5.2010	WFT-Turn10 Meisterschaften
12.5.2010	Kinder-5-Kampf der UNION LEOPOLDAU
14.6.2010	Breitensportwettkampf - Rhythmische Gymnastik
	in der Altgasse
25.6.2010	Letzter Übungsbetrieb vor den Sommerferien
25 31.7.2010	Sommersportwoche in Güssing
11.9.2010	Impulsseminar für Kinder- und Jugendturnen
	in St.Pölten



In Jeder Beziehung zählen die Menschen.



Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

#### Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber SPORTUNION LEOPOLDAU (ZVR-Nr.118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

Ch.Dechant, G.Jaros, K.Jaros, R.Muzik, G.Prais, K.Sigl

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7 Nächste Ausgabe: September 2010 e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at Redaktionsschluss: 6. August 2010