



# SPORT MAIC



## *Liebe Sportfreunde !*

### **Inhalt:**

**News - Änderungen  
Erreichbarkeit der  
Vereinsleitung**

**Kursangebote**

**Step - Aerobic  
Betty White ...**

**Rhythm. Gymnastik  
Sommersportwoche  
2010 in Güssing**

**Jiu Jitsu**

**Pilates  
Gerätturnen**

**Neue Tarife**

**Wir stellen vor**

**Termine**



### **Titelfoto:**

Kinder gesund bewegen

Die Zeit des Urlaubs ist vorbei. Frisch aufgetankt beginnt für Viele das neue Arbeitsjahr. Alte Unterlagen werden geordnet, kontrolliert oder erneuert und mit besten Vorsätzen findet man sich zurück im Alltag.

Nützen Sie diesen Elan und übertragen Sie ihn auch in Ihre Freizeit!

Besuchen Sie eines der zahlreichen Sport- oder Wellnessangebote unseres Vereins!

Wichtige Faktoren für eine dauerhafte Motivation zum Sport sind die Wahl der geeigneten Sportart und ein Freund oder eine Freundin oder ein Nachbar, der in die gleiche Richtung zieht.

Gemeinsames Training motiviert und der Ehrgeiz wird angespornt. Körperliche Fitness verhilft nicht nur zu einem besseren körperlichen Wohlbefinden, sondern wirkt sich zusätzlich positiv auf unsere Ausstrahlung aus. Wer sportlich an die eigenen Grenzen geht, erarbeitet sich dabei auch Durchhaltevermögen und Energie für den täglichen Trubel.

Nutzen Sie das Angebot der kostenlosen Schnupperstunde in unserem Verein!

Sie testen und wählen das Beste!

Ich freue mich auf ein bewegungsreiches Vereinsjahr 2010/2011!

*Uarina Jara*  
(Obfrau)

## NEWS - ÄNDERUNGEN

### Gerätturnen in der Pastorhalle Dienstag und Freitag

Aus Platzgründen müssen wir eine Altersbeschränkung bis max. 12 Jahre festlegen.

#### Jugendliche ab 12 Jahren finden ihr Angebot

Montag 19:00 - 20:30 Uhr und  
Mittwoch 19:30 - 21:00 Uhr im Turnsaal  
der Schule 21., Herzm.- Orlando-G. 11  
beim Teamturnen.

### Step-Aerobic

**Platztausch** vom Brioschiweg 1  
zur Zehdengasse (unterer Saal)  
Donnerstag 19:45 - 21:00 Uhr - Monika

### Kleinkinderturnen Bewegung & Spaß

#### Übungsleitertausch

Aderklaaer Schule  
Montag 16:30 - 17:30 Uhr - Sandra

#### Pilates

#### Übungsleitertausch

Dienstag 19:30 - 20:45 Uhr  
Lavantgasse - Gerti,  
Donnerstag 19:30 - 20:45 Uhr  
Herzm.- Orlando-G. - Sonja

### Tanzmäuse

**Platztausch** von der Adolf Loos Gasse  
zum Brioschiweg 3  
Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr - Denise

### Aufgelassene Angebote

#### Kein Knabenturnen

Montag 16:30 Uhr  
in der Adolf Loos G.

#### Keine Tanzmäuse

Dienstag 15:30 Uhr  
in der Adolf Loos G.

#### Kein Ball & Co

Dienstag 14:00 Uhr  
am Brioschiweg 3

#### Kein Badminton

Dienstag 15:30 Uhr  
am Brioschiweg 3

### Neues Angebot

#### Fußball ab 10 J.

Mo. 17:30 - 18:30 Uhr  
Aderklaaer Schule

### Erreichbarkeit der Vereinsleitung

Wir bitten um Verständnis, dass Anfragen (Auskünfte) nur mehr per Mail unter

**[info@sportunion-leopoldau.at](mailto:info@sportunion-leopoldau.at)**

1 x pro Woche beantwortet werden können. Da wir kein Vereinsbüro haben und alle Mitglieder des Vereinsvorstandes berufstätig sind, müssen wir diese Regelung treffen.

Informationen über unsere Sportangebote, Übungszeiten und Übungsstätten (Turnsäle), sowie Tarife .... finden Sie auf unserer homepage

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

### AUFWÄRM TIPPS MIT NEUEN IDEEN

Zum Vormerken: 6./7. November 2010

„BewegungsINSPIRATIONEN“ in der Landessportschule St.Pölten mit dem Samstag-Schwerpunkt „Turnsportarten“

## IMPULSSEMINAR IN ST.PÖLTEN am 11.9.2010

Dieses Seminar richtet sich zu Schulbeginn besonders an alle die mit Kleinkindern, Kindern 6 bis 10 J. und Jugendlichen sporttreiben.

### Schwerpunkte dieser Fortbildung:

Kleinkinder an und mit Geräten, Kindertanz und Kinderfitness, Hip Hop Choreographie, Turn 10

Grundlagen und Kampfrichterwesen, Zirkuskünste, Von der Abenteuerturnstunde zum Parcour, Rhythmische Gymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene

**Elektronische Anmeldung unter**  
[www.oeft.at/impuls](http://www.oeft.at/impuls)

## AEROBIC - ÜBUNGSLEITER

**Programm:** Dieser Kurs startet mit den Grundlagen (Theorie und Praxis) in den trendigen

- Fitness & Aerobic-Stilarten.  
Grundkenntnisse sportspezifischer Anatomie und Trainingslehre
- Einführung in die Aerobic (Grundschriffe, Musiklehre, Choreographieaufbau, Handzeichen - Cueings, Dos and dont's bis hin zur Masterclass)
- Einführung in Pilates, Qi Gong, Walking, Stilarten der Aerobic (Step, Aero-Step, Gymstick, Gymball etc.)
- Aufbau von Workoutstunden mit und ohne Hilfsmittel
- Warm up-Variationen und Cool-down-Variationen werden erarbeitet und geübt.

**Ziel:** „Background“-Wissen der ÜbungsleiterInnen ausbauen - Stundenbilder aufbauen und automatisieren, in einem Lehrauftritt bzw. einer Prüfung mit dem ÜL-Zertifikat abschließen.

### Termine und Orte:

**Modul 1:** 29. bis 31.10.2010, Wien

**Kursleitung:** Elise Hainzl

**Modul 2:** 27. bis 28.11.2010, Wien

**Kursleitung:** Elise Hainzl

**Zielgruppe:** Sport- und Fitnessfans, die auf dem Fitnesssektor „up to date“ sein wollen.

**Kosten:** 290.- (165.-) Euro, Modul 1  
229.- (125.-) Euro, Modul 2

**beinhaltet:** Kursgebühr, Unterlagen, Zertifikat

## THAI BO AEROBIC WORKSHOP

In diesem powergeladenen, schweißtreibenden Workout werden Elemente aus dem Kickboxen mit klassischem Aerobic verbunden. Thai Bo ist ein Workout ohne schwierige Choreographieabläufe und daher ein geeignetes Training um Stress abzubauen sowie „Problemzonen“ zu bewältigen.

**Datum:** 13.11.2010

**Ort:** SPORTUNION Steiermark,  
8010 Graz, Gaußgasse 3

**Kursleitung:** Mag. Pia Deutschmeister,  
Mag. Birgit Joeinig

**Zielgruppe:** Dieser Workout richtet sich an alle TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und Interessierte, die ihr Übungsprogramm mit neuen Elementen erweitern wollen.

**Kosten:** 79.- (63.-) Euro

**beinhaltet:** Kursunterlagen,  
Teilnahmebestätigung

**Auskünfte und Anmeldungen:**  
SPORTUNION Steiermark, Mag. Lydia Angerer,  
e-mail: [lydia.angerer@sportunion-steiermark.at](mailto:lydia.angerer@sportunion-steiermark.at)

# STEP - AEROBIC



**Start: 16.9.2010**

**Monika** animiert mit  
powervollen Choreographien.

Donnerstag 19:45 - 21:00 Uhr  
Volksschule 21., Zehdeng. 9  
Eingang Eipeldauer Straße

ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining. Eine zusätzliche Herausforderung bedeutet die rhythmische Koordination von Armen und Beinen, die einfach Freude an den schwingvollen Bewegungen vermitteln soll.

**ACHTUNG!**

**WIR SIND VOM BRIOSCHIWEG IN DIE SCHULE  
ZEHDENGASSE ÜBERSIEDELT UND HABEN  
JETZT MEHR PLATZ!**

## BETTY WHITE STARTET MIT 88 DURCH!

Diese Schlagzeile war zu lesen im Juli 2010 und so manch einer von uns meint, dass er mit 60 oder 70 zu alt sei für einen Neuanfang. Damit meine ich die Bewegung im allgemeinen. Sie kann körperlich aber auch geistig erfolgen.

Beide Komponenten kombiniert, ergeben ein fantastisches Ergebnis.

Also – egal wie alt – nimm deinen Partner, deine Freundin, die Nachbarin etc. und trainiere mit uns am Mittwoch von 19 bis 20.30 Uhr in der Schule Brioschiweg 1.

Hauptaugenmerk wird auf Kraft- und Wirbelsäulenübungen gelegt.

**Einfach hingehen  
anschauen**

**mitmachen**

**und der Spaß wird nicht  
zu kurz kommen.**

PS:

Es darf auch gelacht bzw. leise getratscht werden!  
Martha freut sich auf dich  
oder dich.....



# RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Breitensportwettkampf in Rhythmischer Gymnastik am 14. Juni 2010



Das USZ - Altgasse in Wien - Hietzing war Schauplatz der 23. Wiener UNION Landesmeisterschaft der Rhythmischen Gymnastik für den Breitensport.

Der Schwerpunkt dieses Jahres lag auf der Umsetzung des Projektes „Duo und Trio“, wobei 2 oder 3 Gymnastinnen gemeinsam eine Übung mit oder ohne Handgerät zeigten.



Eine besondere Herausforderung für die Mädchen, die ja nur 1 x pro Woche diesen Sport ausüben. Sie müssen ihre Elemente möglichst synchron turnen, auf die Musik hören und mit dem Handgerät, das frei gewählt werden kann, zurechtkommen. Am beliebtesten war der Ball, gefolgt vom Seil.

Das zahlreich erschienene Publikum spendete reichlich Beifall für die gebotenen Leistungen und alle waren sich einig: Duo- und Trioübungen sind eine absolute Bereicherung in diesem Sport, der sonst nur Einzel- und Gruppenübungen kennt.



## Ergebnisse unserer Gymnastinnen

### Duo und Trio

#### Klasse B3a - Ball

1. Nosalek Aneta  
Rauchwarther Judith
2. Altrichter Lisa  
Gerwig Diana

#### Klasse A1 - o.Handgerät

2. Kielmas Julia
3. Bezakova Paula

#### Klasse A2a - o.Handger.

2. Bezakova Sylvia
3. Lisiecki Vanessa
4. Wingert Tanja

#### Klasse A3 - o.H., Seil

1. Gerwig Diana

#### Klasse B - o.Handgerät

1. Vavra Michelle

#### Klasse B1 - Reifen

1. Nosalek Aneta

#### Klasse B2 - Seil, Reifen

1. Rauchwarther Judith
2. Altrichter Lisa

#### Klasse D - Keulen, Reifen

1. Sigl Kerstin



## SOMMERSPORTWOCHE IN GÜSSING

Der Sommerkurs der UNION LEOPOLDAU vom 25. – 31. Juli 2010 hat den Kindern wieder viel Freude gemacht und sie zu Freunden zusammenschmiedet. Ganz beachtlich wurde die Kondition durch verschiedenste Ballspielarten verbessert.

Besonderen Anreiz übten die Airtrackbahn und der Pool vom Aktiv Park Güssing aus. Unser Vorturnerteam bestand aus 4 Lehrwarten, 1 langjährigem Übungsleiter und 5 Nachwuchsvorturnern.

Alle haben mit Freude ihre Bewegungsideen und ihre ganze Energie an die Kinder weiter gegeben.



**Nächster Sommerkurs: 10. - 16.7.2011**

## LIEBE JIU-FREUNDE UND INTERESSIERTE

Das heurige Semester für die Sektion Jiu Jitsu verlief abwechslungsreich – und das im positiven Sinn.

Viele Schüler schafften erfolgreich ihre Gürtelprüfung. Zahlreiche Spitzenplätze konnten trotz starker Konkurrenz bei



diversen Wettkämpfen und Meisterschaften errungen werden.

Von dieser Seite noch einmal herzlichen Glückwunsch zu euren tollen Leistungen!

Ein Dank gebührt natürlich dem gesamten Trainer-team für das Engagement und die tolle Arbeit – und nicht zu vergessen auch ein Dank an Eltern und Verwandte unserer Schüler, die immer wieder eine Stütze bei unserer Arbeit sind.

Auf gute Resonanz stießen bisher die zusätzlichen Trainingseinheiten in der Schule Aderklaaer Straße.

Um eine gute Basis für die wichtige technische Arbeit zu schaffen und moderne Trainingslehre in das Training einfließen zu lassen, wurde in der Dienstag-Einheit spezielles Augenmerk auf Sensomotorik, Gleichgewichts – und

Krafttraining (abgestimmt auf den kindlichen Stützapparat) sowie Koordination gelegt.

In den Freitageinheiten wird der Schwerpunkt wieder wie gewohnt auf weiterführende Techniken und Wettkampfvorbereitung ausgerichtet sein.

Wir hoffen, dass auch das kommende Sportjahr genauso verletzungsfrei ablaufen wird, wie das bis-

herige und freuen uns schon auf ein Wiedersehen im neuen Semester!

Für das Trainerteam

Christian Dechant, Fachwart Jiu Jitsu



## PILATES AUCH FÜR MÄNNER!

Frauen lieben Pilates und Männer, denn  
Männer haben Muskeln,  
Männer sind furchtbar stark  
Männer können alles,  
Männer kriegen keinen Herzinfarkt, weil

**Männer machen Pilates** - so halten sie sich fit!

Fester Bauch, adé sind Rückenschmerzen,  
gesunde Prostata und enormes Sex-Appeal!

Ooohhh Männer machen manchmal blau,  
aber niemals **bei der Sportunion Leopoldau** ;-)

Gerti & Sonja  
(frei nach Grönemeyer)



### Pilates 1

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

### Pilates 2

Dienstag 19:30 - 20:45 Uhr  
VS 21., Lavantgasse 35,  
Eingang Kainachgasse

## HALLO TURNFREUNDE!

In den Ferien haben wir 4 Wochen lang täglich von 10 - 12 Uhr in der Turnhalle Lieblgasse das Ferienspiel der MA 51 durchgeführt .

Bis zu 50 Kinder waren zeitweise dabei und wir konnten das eine oder andere Talent entdecken, das, so hoffen wir, im September zu unserem Verein stoßen wird.

Wir müssen fleißig trainieren, denn im November finden in Leonding (OÖ) die Turn10-Bundesmeisterschaften statt.

Bei den Wiener Meisterschaften haben sich ja bereits



einige qualifiziert und werden daher auch bei den Bundesmeisterschaften unseren Verein vertreten. Da unsere großen Mädchen auch die Kampfrichterprüfung bestanden haben, können sie auch erstmals bundesweit eingesetzt werden.

Ich freue mich schon auf eine gemeinsame Reise, wir werden es sicher lustig haben.

Näheres erfährt ihr auf dem Turnplatz in der Pastorhalle, wie gewohnt Dienstag und Freitag, bzw. Montag und Mittwoch in der HOG..

Mit neuem Schwung geht es los und ich freu mich auf euch!!!

Martha

# NEUE TARIFE AB HERBST 2010

Die laufenden Erhöhungen für Mieten der Turnsäle, Anschaffungen von Sportgeräten sowie Fortbildungsmaßnahmen für Übungsleiter und Vorturner haben es notwendig gemacht, dass wir die seit 2006 geltenden Mitgliedsbeiträge an das geänderte, wirtschaftliche Umfeld anpassen müssen.

## Kinder und Jugendliche

### bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

Eltern-Kind-Turnen	92.-
Ballspiel-, Fitness- und Tanzeinheiten	100.-
Gerätturnen	135.-
Gerätturnen 3. Einheit Zuschlag	40.-
Rhythmische Gymnastik	135.-
Teamturnen	135.-
Trampolinspringen	135.-
Turnen & Akro	135.-
Jiu Jitsu <b>pro Semester</b>	115.-
Jiu Jitsu Zusatztraining <b>pro Sem.</b>	57.-
Jiu Jitsu Verbandsabgabe (jährlich)	8.-

## Sonstige Beiträge

In den Mitgliedsbeiträgen sind weder Anmeldegebühr noch Versicherung enthalten.

Anmeldegebühr (einmalig)	17.-
Versicherung (jährlich)	4.-
Mahnspesen	15.-
Pausierungsgebühr pro Person bzw. Familie - (jährlich)	16.-

## Erwachsene

Ballspiel-, Fitness-, Wellness- und Tanzeinheiten	142.-
Jiu Jitsu <b>pro Semester</b>	145.-
Jiu Jitsu Zusatztraining <b>pro Sem.</b>	72.-
Jiu Jitsu Verbandsabgabe (jährlich)	8.-
Bewegung & Spiel für Menschen mit Handicap <b>pro Semester</b>	100.-

Um in einer Woche mehrere Einheiten besuchen zu können, wird bei den Erwachsenen ein **Jahreszuschlag** von 30.- Euro verrechnet.

**Semesterweise Zahlungen**, ausgenommen Jiu Jitsu und Handicap, erhöhen den Jahresmitgliedsbeitrag um 6.- Euro.

## Familienermäßigung

(ab 3 aktiven Mitgliedern, Kinder + max. 2 Erwachsene) pro Person 25 % vom jeweiligen Mitgliedsbeitrag.

**Seniorenermäßigung** (ab 60 J.) 10 %.

## !!! Information !!!

Für den Fall, dass Sie derzeit kein Vereinsangebot nützen wollen, bitten wir um eine Benachrichtigung per Post oder E-Mail. Ohne Kündigungsnachricht verlängert sich Ihre Mitgliedschaft automatisch um ein Semester und damit auch die Verpflichtung zur Bezahlung des Mitgliedsbeitrages.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, für 25.- Euro pro Jahr, als unterstützendes Mitglied mit unserem Verein verbunden zu bleiben.

# WIR STELLEN VOR UND GRATULIEREN!

Melanie



Vorturnerin  
Kleinkinderturnen

Birgit



Vorturnerin  
Dancecorner

Kerstin



Vorturnerin  
Rhythm.Gym.

Christoph



Vorturner  
Kleinkinderturnen

Diese 4 Vorturner sind seit langem in unserem Verein integriert und haben ihre 12-jährige Schulzeit nun mit der Matura abgeschlossen!  
Die Vereinsleitung wünscht euch viel Erfolg für die Zukunft und baut weiterhin auf eure wertvolle Mitarbeit.



Maria

Wir freuen uns, dass es beim Eltern-Kind-Turnplatz am Brioschweg 1 wieder Nachwuchs gibt. Wir gratulieren den Eltern und wünschen den Familien viel Freude.

Maria und Emma werden sicher bald ihren älteren Geschwistern sportlich nacheifern.



Emma

**Eltern - Kind - Turnen ab 1 J.**

Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr  
VS 22., Brioschweg 1

**Eltern - Kind - Turnen ab 2 J.**

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr  
21., Pastorstraße 29 (SPH)

## Termine

- 7.9.2010 **19 Uhr Übergabe der Unterlagen für alle Platzleiter**  
in der Pastorhalle
- 11.9.2010 **Impulsseminar für Kinder- und Jugendturnen**  
in St.Pölten
- 13.9.2010 **Allgemeiner Übungsbeginn**
- 25.9.2010 **Tag des Sports** am Heldenplatz
- 25.9.2010 **Reebok Aerobic & Fitness Day 2010** in St.Pölten
- 22.-24.10.2010 **Fit für Österreich Kongress** in Saalfelden
6. - 7.11.2010 **Aufwärmtipps mit Ideen** in St.Pölten
- 14.11.2010 **Turn10 - Bundesmeisterschaften** in Leonding



**In Jeder Beziehung zählen die Menschen.**

**Wir danken den  
Sponsoren für ihre  
wertvolle  
Unterstützung**



**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, S.Schober, K.Sigl,  
M.Mayerhofer

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

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

Nächste Ausgabe: Dezember 2010

Redaktionsschluss: 2. November 2010