SPORT union LEOPOLDAU

VEREINSZEITUNG
Dezember 2010
9.Jg. - Nr.26

Turnverein Gütesiegel 2009

SPORT MAIL

Union Turn10 Mannschafts-Landesmeisterschaft 2010 - AK 10
1. Rang

Inhalt:

News - Änderungen Erreichbarkeit der Vereinsleitung

Turn10 - Wien Sommersportwoche 2011

Turn10 - Leonding

Dance Corner

Rhythm. Gymnastik

Fit für Österreich - Kongress 2010

Bewegt gesund

Bezirksmeisterschaft 2011

Jiu Jitsu Kursangebote

Termine

UNIQA

Titelfoto:
Landesmeister AK 10

Liebe Sportfreunde !

Gibt es ein Christkind?

Die achtjährige Virginia aus New York schrieb vor langer Zeit an die Zeitung „SUN“ einen Brief:

Ich bin acht Jahre alt. Einige von meinen Freunden sagen, es gibt kein Christkind. Papa sagt, was in der SUN steht, ist immer wahr. Bitte sagen Sie mir - gibt es ein Christkind?

Virginia O’ Hanlon

Liebe Virginia,

Deine kleinen Freunde haben nicht recht. Sie glauben nur, was sie sehen; sie glauben, dass es nicht geben kann, was sie mit ihrem kleinen Geist nicht erfassen können. Ja, Virginia, es gibt ein Christkind!

Gewiss könntest Du Deinen Papa bitten, er solle am Heiligen Abend Leute ausschicken, das Christkind zu fangen. Und keiner von ihnen bekäme das Christkind zu Gesicht - was würde das beweisen? Kein Mensch sieht es einfach so. Das beweist gar nichts. Die wichtigsten Dinge bleiben meistens unsichtbar. Was Du auch siehst, Du siehst nie alles. Das Christkind lebt, und ewig wird es leben. Sogar in zehnmal zehntausend Jahren wird es da sein, um Kinder wie Dich und jedes offene Herz mit Freude zu erfüllen.

Frohe Weihnacht, Virginia!

Ich wünsche Ihnen ein offenes Herz und viel Freude zu Weihnachten!

Ulrike Jaros
(Obfrau)

NEWS - ÄNDERUNGEN

An autonomen Tagen der Schulen und in den Ferien finden keine Übungsstunden der Vereine statt !

Autonome Tage 2011:
7.1., 3.6., 24.6.

Weihnachtsferien:
24.12.2010 - 9.1.2011

Semesterferien:
31.1. - 6.2.2011

Osterferien:
18.4. bis einschließlich 26.4.2011

Pfingsten:
12.6. bis einschließlich 14.6.2011

Sperre der Pastorhalle:

17.12.2010 ab 17 Uhr wegen Betriebsversammlung

24.12. und 31.12.2010 ganztägig

18.- 23.4.2011 Reinigungswoche

Um im 2. Semester regelmäßig das **BASKETBALL -Training** in der **Aderklaaer Straße** für Kinder weiterführen zu können ist eine **Mindestteilnehmerzahl von 10 Kindern** erforderlich.
Anmeldungen per Mail an **info@sportunion-leopoldau.at** sind **bis 15.1.2011** unbedingt notwendig.
Erst dann kann entschieden werden, ob diese Einheit weitergeführt wird.

Das neue Angebot FUSSBALL ab 10 J., Mo. 17:30 - 18:30 Uhr in der Aderklaaer Schule hat noch ausreichend Platz für begeisterte Fußballspieler!

Aufgelassenes Angebot

Kein Knabenturnen
in der Adolf Loos Gasse 2
Montag u. Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

Trainingszeiten der **Leistungsturner** gelten nach Abmachung mit der Trainerin!

Änderung

Die Einheit **QI GONG/ TAI CHI** am **Montag** von 19:45 - 21:00 Uhr am **Brioschiweg 3** wird auf allgemeinen Wunsch zur Stunde für **Wirbelsäulengymnastik** umfunktioniert.

Erreichbarkeit der Vereinsleitung

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

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 Kosten .... finden Sie auf unserer homepage

www.sportunion-leopoldau.at.

GERÄTTURNEN

Wiener Union Turn10-Mannschaftsmeisterschaft

Eine kleine feine Riege erturnte am 17.10.2010 in der Hopsagasse in der AK 10 den ausgezeichneten **1. Rang von 7 Riegen**.

Unsere 4 Mädchen **Alina, Anna, Iva** und **Anika** machten den Eltern und mir wirklich große Freude. Von kleinen Fehlern abgesehen, gaben sie ihr Bestes.

Es gab auch **Einzelwertungen** in den verschiedenen Jahrgängen:

Jg. 2000
Anika 1. Rang

Jg. 2001
Iva 7. Rang

Jg. 2002
Alina 1., Anna 3. Rang

Die Einzelwertung war nur ein Zusatz. Es zählte die Mannschaftsleistung und die war hervorragend.

Für alle Leser, die sich nicht so mit Wettkämpfen beschäftigen, darf ich noch erläutern:

An jedem Gerät wird die schlechteste Wertung gestrichen, es kommen also nur die 3 Besten in die Wertung.

Voll Eifer trainieren wir weiter, um noch besser zu werden.

Martha

Bitte merken Sie vor:

Von **10. - 16. Juli 2011** veranstaltet die SPORTUNION LEOPOLDAU wieder eine Sommersportwoche in Güssing.

Details über sportliche Schwerpunkte und Alterseinteilung, sowie die Kosten werden zu Semesterbeginn in einem eigenen Folder bekanntgegeben.

GERÄTTURNEN

Sportunion Bundesmeisterschaften am 14.11.2010 in Leonding

Am Sonntagmorgen fuhren wir zum Sportzentrum Leonding.
So ein Zentrum gibt's in ganz Wien, nicht einmal annähernd!
Keller, Erdgeschoß (Halle mit Zuschauertribüne) und 1. Stock mit Schwimmhalle, natürlich von der Stadt Leonding errichtet!

Ich muss gestehen, ein bisserl neidig war ich schon. Wir in Wien müssen uns leider mit den uns zur Verfügung stehenden Turnsälen zufrieden geben.

Nun zum Wettkampf, an dem 6 Bundesländer teilnahmen, NÖ, OÖ, Wien, Bgld., Salzburg und Tirol:
In der Altersklasse 10 stellte die SPORTUNION LEOPOLDAU die einzige Riege aus Wien!

Anna, Alina, Anika und Iva (derzeit haben wir nur diese 4 Mädchen die an einem Wettkampf teilnehmen können,) erreichten den **3. Rang.**
Dafür gab es Medaillen und Urkunden.

Die Freude war jedoch nicht all zu groß, denn unsere Mädchen konnten sich die um 10 Punkte bessere Bewertung anderer Mannschaften für die Ausführung der Übung nicht erklären.
Am Boden konnten wir von allen Riegen den 1. Platz erringen. Darauf kann man sicherlich stolz sein und es ist der Beweis für das gute Training. Alle 4 schafften einen schönen Überschlag, obwohl sie erst 8, 9 und 10 Jahre alt sind!
Die nächsten Wettkämpfe finden erst im Frühjahr statt und bis dahin werden wir mit Sicherheit noch besser sein.
Den Kindern hat es auf jeden Fall gefallen und der Ausflug nach Oberösterreich wird ihnen in Erinnerung bleiben.

Martha

Wir danken unseren 2 jungen Kampfrichterinnen, die ihre wichtige Aufgabe sehr gut erfüllt haben.
Die Vereinsleitung freut sich über den Erfolg des ganzen Teams und gratuliert besonders herzlich!

DANCE CORNER

Wussten Sie, dass unsere Tanztrainerin Birgit am 16.10.2010 in der Pyramide bei der SCS an den Europameisterschaften für DANCE FOR FUN teilgenommen hat ?
Im Team FREESTYLE hat die 20-köpfige Gruppe vor einer internationalen Jury den **EUROPAMEISTERSCHAFTSTITEL** errungen.
Die UNION LEOPOLDAU gratuliert sehr herzlich zu diesem großartigen Erfolg!

Liebe Mädls und Burschen,

ich, Birgit, biete bei der **UNION LEOPOLDAU** eine Tanzeinheit an, die den Teilnehmern **Können**, aber auch **Spaß** vermitteln soll, denn in unserer Tanzgruppe steht nicht 100% Perfektion im Vordergrund.

Einmal wöchentlich geht es darum, dass **Freunde** zusammenkommen und Temperament und Begeisterung zur Musik in Bewegung umsetzen.
Wir beginnen mit einem Warm-up bei dem unsere Muskeln in Schwung gebracht und ein wenig gedehnt werden.

Die Choreographien werden meist zu Hits aus den Charts gelernt, so sind die meisten Tänze im Bereich **Hip Hop und Streetstyle** einzuordnen. Für neue Musikvorschläge bin ich übrigens immer offen. Am Schluss folgt noch ein kurzes **Cool-down**, um entspannt heim zu gehen.

Ich bin eine begeisterte Tänzerin und hoffe, dass die Teilnehmer auch Freude an dieser Bewegungsart haben.
Prinzipiell ist die Stunde für Jugendliche ab 16 Jahren geplant, doch auch Jüngere sind willkommen, wenn sie bereit sind anspruchsvollere Choreographien zu lernen.

Die Gruppe freut sich immer über neue Leute! Je mehr desto besser!

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

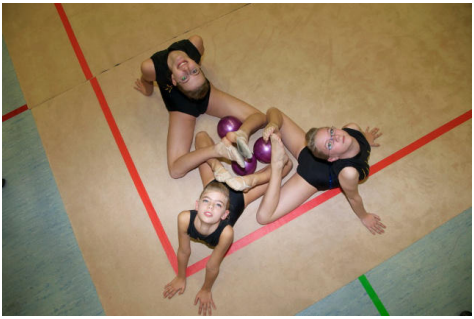
Auch dieses Jahr im Herbst haben einige unserer Mädchen an den **Bundesmeisterschaften** der Rhythmischen Gymnastik **in Linz** teilgenommen. Die Konkurrenz war groß, die Vorbereitungszeit relativ knapp und die Bewertungsregeln sowie der Schwierigkeitsgrad wurden hinaufgestuft. Nichtsdestotrotz haben sich **Lisa Altrichter, Diana Gerwig** und **Judith Rauchwarter** dazu entschieden, sich der Herausforderung zu stellen.

Obwohl es dieses Mal für keine Medaille gereicht hat, erhielten wir persönliches Lob von der OÖ-Landesfachwartin Edith Parzmayr.

In diesem Sinne:

Toi, toi, toi für den nächsten Wettkampf!

Eure Lucia



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

FIT FÜR ÖSTERREICH KONGRESS

Vom 22.- 24. Oktober 2010 fand in Saalfelden der „Fit für Österreich“- Kongress „Mit Freude bewegen!“ statt, an dem 5 Trainer der UNION LEOPOLDAU teilnahmen. Aus ganz Österreich sind mehr als 400 Interessierte angerückt, um in den 2 ½ Tagen in 4 verschiedenen Arbeitskreisen neue sportliche Angebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

Mag. Valdo Silver Carneiro e Silva (Capoeira-Instructor)

Als Teilnehmerin hat mich besonders die CAPOEIRA-Doppelstunde beeindruckt. CAPOEIRA ist eine Afro-brasilianische Kampf- und Selbstverteidigungskunst, die Akrobatik, Tanz, Percussion und Lieder in einem rhythmischen Dialog von Körper, Geist und Seele umfasst.

Mag. Richard Sobota: Spielen mit Bällen, aufregend, spielerisch, freudvoll.

Gute vierzig Personen kamen interessiert in die Halle und beteiligten sich aktiv. Ob alleine, mit Partner oder im Team förderte das Spielen mit Bällen auch bei den TeilnehmerInnen des Workshops die Geschicklichkeit und machte großen Spaß. Werfen, Fangen, Rollen, Prellen und Schießen sind die Bewegungsformen, die sich im Spiel mit Bällen automatisch ergeben. Mag. Sobota zeigte zu diesen Bewegungsformen sehr viele Übungsvariationen. Zu Beginn hatte jeder einen eigenen Ball und übte allein. Der Großteil der Übungen wurde jedoch mit einem Partner und zwei Bällen durchgeführt. Es ergaben sich dadurch einige Herausforderungen. Manchmal endete die eine oder andere Übung mit einem Lachen, weil die Bälle entweder weit auseinander flogen oder zusammenstießen. Ich kann mir gut vorstellen, dass Ehrgeiz und die Lust am Spiel Kinder und Jugendliche bei diesen Übungen zu oftmaligen Wiederholungen verleiten.

Insgesamt war es eine sehr gut aufgebaute Übungseinheit, von der sich die TeilnehmerInnen sicher viele Anregungen und praktische Tipps mitnehmen konnten.

BEWEGT GESUND

Das Rezept zur aktiven Vorsorge!
Jetzt NEU: Erhöhung der Kostenerstattung von EUR 35,00 auf EUR 70,00

Mehr Bewegung ist ein großer Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil. Darum hat sich die WGKK dazu entschieden, die Kostenerstattung im Rahmen des Projekts BEWEGT GESUND von EUR 35,00 auf EUR 70,00 zu erhöhen. Lassen Sie sich dieses Angebot nicht entgehen!

Dank BEWEGT GESUND können Ärztinnen und Ärzte nun diesen ersten Schritt gezielt verordnen. Und zwar, wenn im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung (VU) bestimmte Risikofaktoren festgestellt werden:

- Body-Mass-Index (BMI) über 25
- Bauchumfang größer bei Frauen > 88 cm und bei Männern > 102 cm
- Erhöhter Blutdruck (liegt im Ermessen der ÄrztInnen)
- PatientInnen mit Diabetes mellitus Typ 2 (liegt im Ermessen der ÄrztInnen)

Jenen PatientInnen, die ein BEWEGT GESUND-Angebot ein Jahr lang in Anspruch nehmen und mindestens 18 Einheiten absolvieren (das sind 75 % des gewählten Kurses), ersetzt die WGKK einen Teil der Kurskosten in Höhe von bis zu **70 EURO**.

Und so funktioniert´s:

- Sie gehen zur Vorsorgeuntersuchung. Welche Ärztinnen oder Ärzte BEWEGT GESUND verschreiben, erfahren Sie unter www.bewegtgesund.at.
- Wenn Sie die obigen Kriterien erfüllen, steht Ihnen das „BEWEGT GESUND“-Angebot zur Verfügung.
- Die Vorsorgeärztin oder der Vorsorgearzt füllt den Verordnungsschein aus.
- Sie erhalten den Verordnungsschein, ein Infoschreiben und die BEWEGT GESUND-Broschüre mit den Kursangeboten.
- Die jeweiligen ÜbungsleiterInnen bestätigen regelmäßig Ihre Anwesenheit im Kurs durch Unterschrift auf der Rückseite des Verordnungsscheins.
- Sie rechnen die Kurskosten mit der WGKK ab und erhalten **70 Euro** zurück.

Neugierig geworden? Mehr Informationen zu BEWEGT GESUND erhalten Sie unter 0660 1200 108 !

EINLADUNG ZUR

SPORT UNION WIEN

WANN?

An einem Samstag im März 2011
14:30 bis etwa 19:00 Uhr - Siegerehrung
Das genaue Datum kann erst im Jänner 2011 fixiert werden!

WER?

Turner und Turnerinnen der Vereine **Aktiv Brigittenau**, **Donaufeld**, **Leopoldau** und **Wien Nord**

WAS IST BESONDERS?

- Gemischte Teams der Vereine
- Stationen zwischen den Wettkampfgeräten

WO? Turnhalle Lieblgasse 6, 1220 Wien

WILLKOMMEN SIND:

Alle Freunde, Verwandte, Bekannte als Zuseher und Daumendrücker

Wir hoffen, dass wir auch 2011 TeilnehmerInnen zu den Bezirksmeisterschaften entsenden können.
Dieser Wettkampf wurde 2010 von den 4 SPORTUNION Partnervereinen **Donaufeld**, **Aktiv Brigittenau**, **Leopoldau** und **Wien Nord** erstmals „rundumerneuert" durchgeführt.
Am Beginn stand das gemeinsame Aufwärmen. Statt der Vereinsteams gab es gemischte Gruppen. Zwischen den Geräten waren Stationen aufgebaut, damit die Wartezeit nicht zu lang wurde. Außerdem führte ein begeisterter Sprecher durch das Programm.
Ziel war es, diesen Breitensportwettkampf neu zu beleben und ihm ein etwas anderes Gesicht zu geben. Turnen soll Spaß machen, Turner und Turnerinnen dieser Vereine sollen einander kennen lernen.
Der Aufwand 2010 lohnte sich, es gab viele positive Rückmeldungen.
Bitte ermutigen Sie Ihr Kind zur Teilnahme, wenn es am Turnplatz von diesem Wettkampf erfährt und Ihnen davon erzählt. Genau dort kann es die ersten Erfahrungen bei einem Wettkampf sammeln. Karina

JIU JITSU

Am 17.10.2010 fand die **Österreichische JIU JITSU Meisterschaft** statt.
Wir sind mit 5 Paaren angetreten und konnten einen 3., einen 4., einen 5. und zwei 7. Plätze erringen.

Petra

Die Vereinsleitung gratuliert herzlich und wünscht euch weiterhin gute Ergebnisse bei Wettkämpfen!

FROHE WEIHNACHTEN
UND
EIN GUTES NEUES
JAHR

wünscht
im Namen der
Vereinsleitung
allen Mitgliedern
und Sportfreunden

Ulrike Jaros
Obfrau

Absolventen der Sportakademie:

Christoph Nezhyba, Christina Keber und Melanie Simo haben mit dem 3. Kursteil die staatliche Prüfung für den **Sport-Jugendleiter** zum Teil mit ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen.
Wir sind stolz auf euch und gratulieren aufrichtig!

KURSANGEBOTE ZUR WEITERBILDUNG

29.1.2011	Qualitätssiegel-Update „Wirbelsäule“ in Wien BGRG8 Albertgasse, Turnsaaleingang Tigergasse 23
12.2.2011	DRUMS ALIVE mit Carrie Ekins in St.Pölten Werde Trainer und erwirb das Zertifikat!
5.3.2011	HEALTH BASIC COACH Modul 1 (BGF-Basiswissen), in Wien
9.4. bis 10.4.2011	Aerobic-Convention - Ort: Wien

Anmeldungen bitte an Info@sportunion-leopoldau.at

Termine

17.12.2010	**Pastorhalle ab 17 Uhr gesperrt wegen Betriebsversammlung**
22.12.2010	**Letzter Übungstag vor den Weihnachtsferien**
27.- 30.12.2010	**Wiener Ferienspiel in der Pastorhalle, täglich von 10-12 Uhr**
3.- 5.1.2011	**Wiener Ferienspiel in der Pastorhalle, täglich von 10-12 Uhr**
10.1.2011	**Erster Übungstag im Jänner**
31.1.- 6.2.2011	**Semesterferien**
1.6.2011	**Kinder-5-Kampf**

ERSTE BANK
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:
B.Fuger, G.Jaros, K.Jaros, M.Mayerhofer,
P.Pischtiak, L.Rajnicova
verantwortlich: Gerlinde Jaros
alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7
e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: April 2011
Redaktionsschluss: 4. März 2011