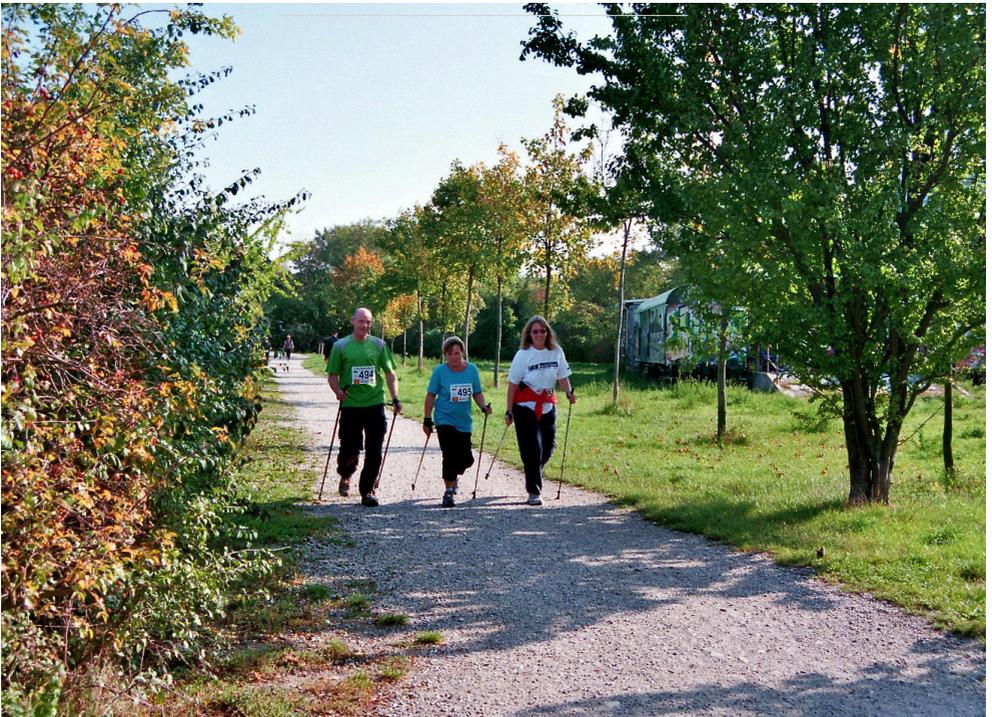


SPORT MAIC



Liebe Sportfreunde !

Inhalt:

News - Änderungen

Rhythm. Gymnastik

Wussten Sie schon ?

Unsere Sportangebote

Jiu Jitsu

Gerätturnen

Dance Corner

Vorstellung unserer
Nachwuchshelfer

Termine

Wir danken den Sponsoren
für die wertvolle Unter-
stützung unserer Vereins-
zeitung.

Titelfoto G. Jaros



Plädoyer für das Ehrenamt

Ein neues Sportjahr beginnt. Wieder wollen wir qualitätsbewusst wöchentlich verschiedene Sportangebote zur Freizeitgestaltung setzen.

Notwendig dazu sind Funktionäre, die ehrenamtlich in unserem Verein tätig sein wollen, also freiwillig und regelmäßig zum Wohle Anderer wirken wollen.

Durch diese Arbeit wird soziale Verantwortung für die Gesellschaft übernommen, die gar nicht hoch genug geschätzt werden kann. Sie ist keine Geldeinnahmequelle, sondern sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Schlagwörter wie Drogenkonsum Minderjähriger oder Alkoholexzesse von Schülern sind uns geläufig. Sport kann stärken, Sport bietet Identifikationsmöglichkeit. Sport wäre ein Weg aus der Sinnlosigkeit des Alltags. Sport von 0 bis 100!

Könnten Sie sich vorstellen, Verantwortung zu übernehmen? Wenn ja, bitte melden Sie sich!

Das Ehrenamt, wir - die Sportunion Leopoldau - und die Gesellschaft brauchen Sie.

Mein Dank gilt schon jetzt allen, die im Vereinsjahr 2011/12 für unsere Mitglieder ehrenamtlich tätig sein werden!

Uta Jaros

(Obfrau)

TUI TRAVEL Star
BLAGUSS
IHR REISEPROFI IN LEOPOLDAU
Leopoldauer Platz 23, 1210 Wien
Tel.: 01/258 26 59, Mo. - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr

NEWS NEWS NEWS

VERBANDSABGABE JIU JITSU auf 12 EURO angehoben

DANCE CORNER, Dienstag 18:30 - 20:30 Uhr, Zehdengasse 9

NORDIC WALKING, Mo. ab 19.9., 9 oder 18 Uhr, Voranmeldung: 256 15 07

RHYTHM. GYMNASTIK, Montag 16:00 - 18:30 Uhr, Brioschiweg 3

IMPULSSEMINAR in St.Pölten, 10. und 11.9.2011

GROUP FITNESS DAY in St.Pölten, 24.9.2011

FIT FÜR ÖSTERREICH KONGRESS in Saalfelden, 21. - 23.10.2011

Unsere homepage wird Ende August 2011 wieder aktualisiert sein.



Erreichbarkeit der Vereinsleitung

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

info@sportunion-leopoldau.at

nur mehr 1 x pro Woche beantwortet werden können.

Da wir kein Vereinsbüro haben und alle Mitglieder des Vorstandes 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.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK



Unsere Gymnastinnen haben sich das ganze Schuljahr auf den Wettkampf am 6. Juni vorbereitet und so war die Sportunion Leopoldau neben der Sportunion West Wien mit 16 Mädchen sehr stark vertreten.

Auch heuer waren wir wieder sehr erfolgreich, weil wir – außer bei den Jüngsten – in jeder Altersklasse einen Stockerlplatz für uns entscheiden konnten.



24. Wiener UNION Landesmeisterschaft Breitensportwettkampf der Rhythm. Gymnastik

Leider konnte unsere Trainerin Lucia nicht beim Wettkampf am **6.6.2011** dabei sein, weil sie bereits seit einigen Wochen ein Praktikum in Deutschland absolviert. Das bedauerte nicht nur sie, sondern auch wir sehr. Wir wünschen ihr natürlich alles Gute!

Ich möchte mich noch bei allen – vor allem aber bei meinen Jüngsten – bedanken, die beim Wettkampf teilgenommen haben!

Kerstin S.

Ergebnisse

Klasse A2a / ohne Handgerät

- Heylik Lea-Sophie
- Bezakova Sylvia
- Halmay Victoria
- Kielmas Julia
- Schuster Marietheres
- Gutzelnig Nina
- Doubrawa Jaqueline
- Özcelik Berfin
- Schuller Tanja

Klasse B / ohne Handgerät

- Wingert Tanja

Klasse B1 / ohne Handgerät

- Vavra Michelle

Klasse B2 / mit Handgerät

- Gerwig Diana / Seil+Reifen

- Altrichter Lisa / Seil+Ball

Klasse C2 mit Seil+Reifen

- Nosalek Aneta

- Rauchwarter Judith

Klasse D mit Band+Keulen

- Sigl Kerstin

Klasse Duo/TrioB3 mit Seil+Reifen

- Nosalek Aneta und Rauchwarter Judith

Klasse Duo/Trio mit Seil + Reifen

- Altrichter Lisa und Gerwig Diana



WUSSTEN SIE SCHON ?

Dieser Artikel ist ein Versuch, Sie mit Wissen, Tatsachen und mit problematischen Seiten des Sports zu konfrontieren.

Zuerst zu meiner Person:

Als Kleinkind habe ich schon in unserem Verein Sport betrieben, angefangen vom Eltern-Kind-Turnen über Gerätturnen bis hin zum Kiddyball. Weiters habe ich noch Fußball und Handball gespielt. Letzteres spiele ich mit Begeisterung noch immer bei den **AON FIVERS**. Dort betreiben wir Spitzensport. Letztes Jahr wurden wir zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte Österreichischer Meister.

Durch den Leistungssport bin ich mit Themen konfrontiert, die Hobbysportler weniger berühren. Das Wissen um die Problematik im Sport sollte aber mehr publiziert sein. Deswegen möchte ich über Themen wie **Doping, Ernährung und Leistung, und andere Facetten des Sports** schreiben.

DOPING ? NEIN DANKE!

Für viele Personen ist es unvorstellbar zu dopen. Um zu den Besten in ihrer Sportart zu zählen stehen Sportler oft vor der Wahl, zu dopen oder nicht zu dopen. Oft stehen sie auch unter finanziellem Druck, weil sie ihren Lebensunterhalt mit Siegpriämien und Sponsorverträgen verdienen.

Ich bin trotzdem strikt gegen Doping! Einerseits ist es **Betrug** an den Konkurrenten, Zusehern und der ganzen Öffentlichkeit, andererseits ist das Risiko einer



Gesundheitsschädigung enorm groß. Kurz zusammengefasst gibt es Verbote für Blutdoping, Gendoping und bestimmte Wirkstoffe. Diese Wirkstoffe kann es auch in Medikamenten geben.

Wer legt fest, was erlaubt und was nicht erlaubt ist? Dies entscheiden Anti Doping Agenturen wie zum Beispiel die **Nationale Anti Doping Agentur (NADA)** in Österreich.

Das Thema DOPING ist sehr vielschichtig und kann daher nicht mit ein paar Sätzen abgehandelt werden. Für heute möchte ich Ihnen daher nur ein Beispiel aus dem Alltag geben.

Im Krankheitsfall oder bei Nahrungsergänzungsmitteln ist es schwer, eine Grenze zwischen erlaubten und unerlaubten Substanzen zu ermitteln.

Um der Einnahme von unerlaubten (möglicherweise auch gesundheitsschädigenden) Substanzen vorzubeugen, kann man sich in einer Apotheke oder beim Arzt erkundigen. Im Normalfall erhält man dort ausreichend Auskunft. Man kann auch im Internet prüfen, ob ein Medikament auf der Dopingliste steht. Auf der Homepage der **NADA** (<http://www.nada.at>), findet man die Informationen.

Ich hoffe, Ihr Interesse für die **Problematik DOPING IM SPORT** geweckt zu haben.

Ich denke es ist wert, einmal darüber nachzudenken.

Falls Sie Fragen zu einem Thema haben, können sie gerne ein Mail an verwaltung@sportunion-leopoldau.at schicken.

Martin



**SPORT
UNION
LEOPOLDAU**



ANGEBOTE FÜR KINDER 2011/12

Stand: 15.08.2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>22., Brioschweg 3</p> <p>16:00 - 18:30 RHYTHM. GYM. PLUS Wettkampfvorbereitung Lucia + Kerstin</p>	<p>21., Zehdeng./ Eipeld.-Str.</p> <p>17:30 - 18:30 MUSICAL & STREET-DANCE ab 10 J. Denise + Nadine</p> <p>17:30 - 19:15 JIU JITSU ab 6 J. Christian + Veronika S.</p>	<p>22., Brioschweg 1</p> <p>16:00 - 17:30 ELTERN - KIND - T. ab 1 J.</p> <p>17:30 - 19:00 TURNEN & AKRO ab 8 J. Martha + Robert</p>	<p>21., Zehdengasse 9 EINGANG: EIPELDAUER STR.</p> <p>17:30 - 18:30 KIDDY BALL ab 5 J. Andreas + Sascha</p> <p>18:30 - 19:30 KIDS SOCCER ab 9 J. Andreas + Sascha</p>	 <p>21., Pastorstr. 29</p>
<p>21., Aderklaaerstr. 2</p> <p>16:30 - 17:30 BEWEGUNG & SPASS ab 3 J. Sandra + Tamara</p> <p>18:30 - 19:45 JIU JITSU ab 6 J. Bernhard / Petra</p>	<p>21., Pastorstr. 29</p> <p>18:00 - 19:00 ELTERN - KIND - T. ab 2 J. Marlin</p> <p>18:00 - 19:00 FIT & FUN 4 KIDS ab 3 J. Christoph</p> <p>18:00 - 19:30 GERÄTTURNEN Knaben + Mädchen 6 - 12 J. Robert + Natasscha</p>	 <p>21., Herchenhahng. 6</p> <p>17:00 - 18:00 SPIEL MOBIL ab 8 J. Sleffi</p> <p>18:00 - 19:00 HIP HOP ab 6 J. (Knaben+Mädchen) Ivonne</p>	<p>21., Lavantgasse 35 EINGANG: KAINACHGASSE</p> <p>17:00 - 18:00 RHYTHM. GYM. 1 ab 6 J. Lucia + Kerstin + Tanja</p> <p>18:00 - 19:00 RHYTHM. GYM. 2 ab 6 J. Lucia + Kerstin + Tanja</p>	<p>18:00 - 19:15 JIU JITSU 6 - 10 J. Bernhard + Petra</p> <p>19:15 - 20:30 JIU JITSU ab 10 J. Bernhard + Petra</p> <p>18:00 - 19:45 GERÄTTURNEN Mädchen 6 - 12 J. Martha + Toni</p>
<p>21., Herzm.Orlandog. 11</p> <p>17:30 - 19:30 GERÄTTURNEN w + m Leistungstraining Martha / Toni</p> <p>19:00 - 21:00 TEAMTURNEN weibl. + männl.ab 12 J. Sylvie + Romana</p>	<p>22., Brioschweg 3</p> <p>16:00 - 17:00 TANZMAUSE ab 5 J. Denise</p>	<p>21., Herzm.Orlandog. 11</p> <p>18:00 - 19:30 GERÄTTURNEN 6-12 J. Christina</p> <p>19:30 - 21:00 TEAMTURNEN weibl. + männl.ab 12 J. Sylvie + Romana</p>	<p>21., Herzm.Orlandog. 11</p> <p>17:00 - 19:00 GERÄTTURNEN w + m Leistungstraining Martha / Toni</p>	
<p>21., Adolf Loos G. 2</p> <p>16:30 - 18:00 GERÄTTURNEN 6-12 J. Christina</p>				

ANGEBÖTE 2011/12 FÜR JUGEND UND ERWACHSENE



Stand: 15.08.2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>22., Brfroschiweg 3 18:30 - 19:45 ISMAKOGIE Damen und Herren Maria</p> <p>19:45 - 21:00 WIRBELSÄULEN-GYM 1 Damen und Herren Maria</p>	<p>21., Pastorstr. 29 19:30 - 21:00 BALLSPIELE Jgd. und Erw. Georg + Robert N.</p> <p>21:00 - 22:00 FUSSBALL Männer Robert L.</p>	<p>22., Brfroschiweg 1 19:00 - 20:30 ANTI-OSTEOPOROSE Damen und Herren Martha</p> <p>17:45 - 18:45 QI GONG Damen und Herren Maria</p> <p>18:45 - 20:00 WIRBELSÄULEN-GYM 2 Damen und Herren Maria</p>	<p>21., Herzg.Orlandog. 11 19:30 - 20:45 PILATES 1 Damen und Herren Susanne</p>	<p>21., Pastorstr. 29 20:30 - 22:00 JIU JITSU für Erw. SELBSTVERTEIDIGUNG Bernhard + Petra</p> <p>19:45 - 21:00 TRAMPOLIN Martha</p>
<p>21., Aderklaaerstr. 2 19:15 - 20:45 BADMINION Jugend und Erwachsene Erna</p> <p>19:45 - 21:00 JIU JITSU Jgd.u. Erw. Bernhard / Petra</p>	<p>21., Zehdengasse 9 EINGANG : EIPELDAUER STR. 18:30 - 20:30 DANCE CORNER ab 16 J. Brigit</p> <p>19:30 - 21:00 WORK OUT Damen und Herren Denise</p>	<p>21., Herchenhahng. 6 16:00 - 17:00 BEWEGUNG & SPIEL für Menschen mit Handicap Karina + Peter</p>	<p>21., Zehdengasse 9 EINGANG : EIPELDAUER STR. 19:45 - 21:00 STEP AEROBIC Monika</p>	
<p>21., Lavantgasse 35 EINGANG : KAINACHGASSE 19:30 - 20:45 PILATES 2 Damen und Herren Gerti</p>				
<p>21., Pastorstr. 29 09:00 NORDIC WALKING und ab 19.9.2011 18:00 Eingang Pastorhalle Anmeldung 256 15 07 - Ingrid</p>				



JIU JITSU

beinhaltet Griff- und Haltetechniken, Hebeltechniken, Bein- und Armschlagtechniken, Wurftechniken und Bodenkampf und nützt die Kraft des Gegners um diesen zu überwäligen.

Es ist daher besonders Frauen und Kindern zu empfehlen, da diese Techniken speziell im Falle einer NOTWEHRLAGE und der SELBSTVERTEIDIGUNG besonders geeignet sind!

Jiu Jitsu schärft die Aufmerksamkeit und Konzentration im Alltag.



Wer Interesse hat, kann sein Können bei Meisterschaften in verschiedenen Disziplinen unter Beweis stellen. Viele gewonnene Titel zeugen von der tollen Basisarbeit der Trainer, welche mehrheitlich staatlich geprüfte Lehrwarte sind.



Derzeit ist noch genügend Kapazität bei Jugendlichen (ab 15 J.) und Erwachsenen vorhanden, wobei wir speziell Mädchen und Frauen aufgrund so mancher Alltagssituation ansprechen und einladen wollen, Selbstverteidigungstechniken zu erlernen.



Sehr gute Erfahrung konnten wir auch bei Kindern machen, die eine nachhaltige Unterstützung ihres Selbstvertrauens und Sicherheit durch Jiu Jitsu erreicht haben.

Auf Euer Kommen (Mo, Di oder Fr) freut sich das Trainer-Team von Jiu Jitsu.

Christian
Fachwart Jiu Jitsu

GERÄTTURNEN

Wiener Turn10 Riegenmeisterschaft am 30.4.2011

Mit 2 Riegen nahmen wir daran teil und konnten einen 2. und einen 3. Platz erturnen. Bei den Jüngeren waren Leonie und Anni dabei, die noch nicht viel Wettkampferfahrung haben.

In der „AK 13 und jünger“ gab es eine altersmäßig gemischte Riege (Beatrice 1998, Viki 1999, Anika 2000 und Iva 2001). Sie turnten wirklich hervorragend, aber leider gingen die Plätze 1 und 2 an Turnerinnen vom ÖTB. Nach Rücksprache mit deren Trainerin erklärte sie mir, dass die Turn10 Kinder 3x in der Woche (3 Std.) turnen und zusätzlich noch 2 Stunden Ballett machen. Genau so viele Stunden wie die Kunstturnerinnen.

Da können wir natürlich nicht mithalten. Aber dieser Wettkampf verschaffte uns einen Überblick des Turngeschehens in Wien. Von den Union-Vereinen waren nur Landstraße, Donauefeld, UAB und Leopoldau vertreten. Insgesamt waren es ca. 200 Teilnehmer.

Aber der nächste Einzel-Wettkampf fand bereits am 29. Mai statt. Allerdings war dieser wieder offen ausgeschrieben, also konnten auch NICHT-UNION-Vereine daran teilnehmen. Mit viel Anstrengung bemühten wir uns um gute Plätze. Immerhin sprangen alle, bis auf die Anfänger, Rondat-Flick, 3 davon auch schon Salto. Stolz blicken wir auf die guten Ergebnisse.



Martha

Ergebnisse

- 4. **AK 8**
Kovacevic Kathi
- AK 9**
 - 1. Kelz Alina
 - 2. Bauer Anna
 - 7. Steinschaden Leonie
 - 12. Wagner Anni
- AK 10**
 - 2. Kovacevic Iva
- AK 11**
 - 1. Steinschaden Anika
- AK 12**
 - 3, Typpelt Victoria
- AK 13**
 - 3. Ludwig Beatrice
- AK 16**
 - 7. Bieber Bianca
 - 8. Müller Beatrix
- Allg. Klasse Oberstufe**
 - 1. Lebersorger Petra

Bundesoffene Turn10 Einzelmeisterschaft der Sportunion Wien am 29.5.2011



Ganz schön erfolgreich ...

waren unsere Mädchen bei den abgelaufenen Wettkämpfen bis zur Sommerpause. So konnten sie in jeder Altersklasse unter die besten 3 kommen.

Um diese Erfolgsgeschichte weiter zu führen, muss wieder fleissig trainiert werden, denn bereits im Oktober geht's wieder an den Start.

Was uns noch fehlt, sind Knaben ab ca.

6 Jahren, die die Voraussetzungen fürs Turnen mitbringen.

Um dieses Manko auszugleichen, wollen wir am Freitag, 16.9.2011, einen Eignungstest durchführen. Treffpunkt ist die Sporthalle Pastorstraße, Beginn 18 Uhr.

Vielleicht gibt's doch noch geschickte Knaben, die sich für diesen schönen Sport interessieren.

Martha

DANCE CORNER



Ich, Birgit, habe als Mitglied einer Showtanzgruppe 2011 unter anderem den österreichischen Meistertitel erworben. Meine Tanzbegeisterung möchte ich in der Einheit **Dance Corner** weitergeben.

Einmal wöchentlich wollen wir mit Freude und Begeisterung neue Schrittkombinationen einstudieren.

Die Choreographien werden zu verschiedenen Musikgenres erlernt, wodurch sie sich auch im Stil unterscheiden (von Hip Hop bis hin zum zeitgenössischen Tanzen).

Ab dem Herbst erarbeiten wir eine Performance, die wir im nächsten Frühjahr gerne präsentieren wollen.

Die Stunde ist für Mädchen ab 16 Jahren geplant. Jüngere Tanzbegeisterte sind herzlich willkommen, wenn sie bereit sind, auch schwierigere Choreografien zu lernen.

Die Gruppe freut sich immer über neue Gesichter!

Ich erwarte dich mit deinem ganzen Temperament bereits am 1. Trainingstag, Dienstag, 13.9.2011, um 18:30 Uhr im Turnsaal Zehdengasse.

Birgit



VORSTELLUNG UNSERER NACHWUCHSHELPER

Von 10. - 16. Juli 2011 haben Kinder unseres Vereins und deren Freunde eine lustige Sportwoche in Güssing verbracht. Das Wetter war richtig sommerlich, so dass sie jeden Tag den Pool nutzen konnten. Tagsüber war durchaus viel Bewegung gefordert und das Abendprogramm war mit ULTRA-Einfällen gespickt.



Anna

Karina schulte persönlich 6 junge Vorturner-Helfer in Theorie und Praxis für den Vereinsübungsbetrieb. Ein Schwerpunkt war das Turn10-Programm ein anderer die genaue Planung von Übungsstunden.



Dominik



Rosemarie



Julia



Christoph



Kerstin

Die Vereinsleitung freut sich, dass sie euch alle im nächsten Semester auf den Kinder-Bewegungsplätzen einsetzen kann. Im September 2011 erfolgt eine weitere Schulung im Rahmen des **Impulsseminars** in St.Pölten.



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@nexta.at

Termine

- 9.9.2011** 19 Uhr Übergabe der Unterlagen für alle Platzleiter
in der Pastorhalle
- 10. + 11.9.2011** Impulsseminar in St.Pölten
- 12.9.2011** **Allgemeiner Übungsbeginn**
- 16.9.2011** 18 Uhr Pastorhalle, Eignungstest für Knaben-Gerätturnen
- 24.9.2011** Group Fitness Day in St.Pölten
- 24.9.2011** Tag des Sports am Heldenplatz
- 1.10.2011** Schönbrunn-Pokal Rhythmische Gymnastik in Wien
- 1.10.2011** Qualitätssiegel Update - Gerätelandschaften in Wien
- 21. - 23.10.2011** Fit für Österreich Kongress in Saalfelden
- 22.10.2011** Gruppenwettkampf in Rhythm. Gymnastik in Korneuburg
- 12.11.2011** Sportunion-Bundesmeisterschaften in Eisenstadt
- 13.11.2011** Offene Sportunion-Turn10-Meisterschaft in Eisenstadt
- 19. + 20.11.2011** 2. Österreichische Turn10-Meisterschaft in Schwaz



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, B.Fuger, M.Fuger, G.Jaros, K.Jaros,
M.Mayerhofer, K.Sigl

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: Dezember 2011

Redaktionsschluss: 2.November 2011