SPORT union LEOPOLDAU

VEREINSZEITUNG

Dezember 2011

10.Jg. - Nr.29

Turnverein Gütesiegel 2011

Inhalt:

News - Änderungen

Gerätturnen

Jiu Jitsu

Tanzmäuse
Dance, Dance, Dance

Fit für Österreich
Kongress 2011

Schulungen

Wussten Sie schon ?

Bezirksmeisterschaft

Erreichbarkeit der
Vereinsleitung

Termine

Wir danken den Sponsoren für die wertvolle Unterstützung unserer Vereinszeitung!

UNIQA

Titelfoto: Lukas Ertl
Winterspaß 2010
in der Großfeldsiedlung

Liebe Sportfreunde !

Weihnachten steht vor der Tür !

Weihnachten steht vor der Tür.
Lassen wir es ein oder lieber nicht?

Machen wir so weiter, als hätte nichts
leise, sacht angeklopft?
Oder öffnen wir unsere Tür,
die innerste, die Herzenstür
und lassen ein?

Wen denn überhaupt lassen wir ein?

Das Baby, das niedliche Christkind, mit lockigem Haar
und vielen Geschenken?

Die Verwandtschaft, die große, die man ja schließlich
auch immer mal wieder
einladen müsste, zu Weihnachten?

Den, der damals in dieser Krippe auch
kein heimeliges Feeling hatte?

Oder Frieden und Liebe für den Nächsten?

Leise und sacht sei Weihnacht!

Nach Martina Klusmeier

Marina Jaros
(Obfrau)

NEWS - ÄNDERUNGEN

Die Vereinsleitung der SPORTUNION LEOPOLDAU
gratuliert dem Übungsleiter **Peter Petz** ganz herzlich zum
Magister der Rechtswissenschaften !

HINWEIS

Geänderte Trainingszeiten der JIU JITSU-Einheiten in der Aderklaaer Schule

Kinder
Montag von 18:00 - 19:30 Uhr

Jugend und Erwachsene
Montag von 19:30 - 21:00 Uhr

BEWEGUNG MACHT FREUDE!
EIN WEIHNACHTSTIPP!

EINE ÜBERRASCHUNG FÜR FREUNDE UND VERWANDTE!
SCHENKEN SIE EINEN BEWEGUNGSGUTSCHEIN!

Wenn Sie 0660 1200 108 anrufen, können Sie bei uns Gutscheine zu 10 Euro bestellen. Der Beschenkte kann diesen Gutschein

(für Erwachsene oder Kind) für den Besuch von Übungseinheiten aus unserem Programm einlösen. Der Gutschein wird vom Mitgliedsbeitrag abgezogen oder in Gastkarten umgewandelt.

ACHTUNG
Das Reisebüro vom Leopoldauer Platz übersiedelt!
Neue Adresse ab 19.12.2011:
1220 Wien, Schüttaustraße 4
Tel.Nr. 01 / 263 63 37

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

GERÄTTURNEN

Turn10 Mannschafts-Landesmeisterschaft der Sportunion Wien am 23.10.2011

Bei diesem Wettkampf waren wir mit 3 Riegen vertreten, wobei die Kleinsten (Jahrgang 2003) mit **Kati Kovacevic**, **Klara Aichner** und **Anna Hofmannsrichter** mit „**GOLD**“ belohnt wurden.

Ebenso wurde „**GOLD**“ von **Beatrice Ludwig**, **Victoria Typpelt**, **Iva Kovacevic** und **Anika Steinschaden** erturnt.

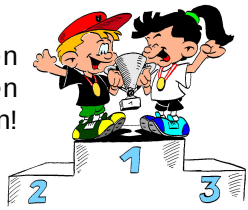
„**SILBER**“ gab es für **Anna Bauer**, **Alina Kelz**, **Leonie Steinschaden** und **Anni Wagner**.

Sportunion Turn10-Bundesmeisterschaft Eisenstadt am 13.11.2011

Bei den Jüngsten konnte **Kati Kovacevic** einen **5. Platz** und **Klara Aichner** einen **6. Platz** erkämpfen. In dieser Altersklasse turnten nur wenige Kinder (insgesamt 14). Wie immer war der größte Andrang bei den 10-jährigen, wo 49 Turnerinnen dabei waren. Am **6. Platz** landete **Iva Kovacevic**, am **8. Platz** war **Alina Kelz**, im guten Mittelfeld landete **Anna Bauer** mit **Rang 16** und **Anni Wagner** mit **Rang 26** (Jahrgang 2001 und 2002).
In der Altersklasse 12 (Jahrgang 1999 und 2000) siegte **Anika Steinschaden** und darf sich in dieser Kategorie **Bundesmeisterin** nennen. Insgesamt waren 20 Kinder dabei.
Je älter desto weniger Teilnehmer, das hat sich wieder einmal gezeigt (Jahrgang 1997 und 1998). Hier gabs einen hervorragenden **2. Platz** für **Beatrice Ludwig**.
Wir sind stolz auf diese Leistungen und Verbesserungen sind immer möglich.
Dank auch an unsere beiden **Kampfrichterinnen Rosi und Julia**, die an einem nebeligen Sonntagmorgen mit mir nach Eisenstadt fuhren.
Jetzt gibt’s eine Wettkampfpause bis zum Frühjahr, dann werden wir wieder zuschlagen!!

Martha

Wir gratulieren herzlich zu den schönen Erfolgen!



SPORT – WOZU ?

Der Grundstein wird im Kindesalter gelegt! Bereits bei Kleinkindern sollten Eltern darauf achten, dass ihre Sprösslinge genügend Bewegung machen, denn Kinder, die schon früh aktiv sind, entwickeln sich gesünder, sind beweglicher, bekommen ein besseres Körpergefühl. Außerdem ist erwiesen, dass Kinder, die sich viel bewegen, leichter lernen, aufnahmefähiger sind und daher besser in der Schule abschneiden. Kinder lassen sich sehr leicht zu Aktivitäten motivieren, man muss ihnen nur ein entsprechendes Angebot bieten. Menschen, die bereits im Kindesalter viel Sport betrieben haben, behalten dies auch meistens im Alter bei. Bewegung wird zur Gewohnheit.

Denise

JIU JITSU

Liebe Jiu Freunde!

Das kommende Jahresende bietet eine gute Gelegenheit, einen Rückblick auf das vergangene Sportjahr zu machen und einen kurzen Abriss über zukünftige Tätigkeiten zu bringen.

Zusammengefasst: Die letzten 2 Semester können sich aus sportlicher Sicht durchaus sehen lassen!

Wir haben in drei Bewerben insgesamt **19 Medaillen** errungen, davon **1 Landesmeister** bei den „Sportunion-Wien“-Meisterschaften.
Von Seiten des Trainerteams herzliche Gratulation ALLEN Teilnehmern, denn jeder, der an einer Wettkampfveranstaltung teilnimmt, ist ein Gewinner.

Die wichtigste Veranstaltung im Wettkampfbereich ist jedes Jahr die österr. Staatsmeisterschaft.
Da sich diese mit der Drucklegung dieser Ausgabe überschneidet, ersuche ich Euch auf der Homepage der „Sportunion Leopoldau“ unter dem Punkt „Links“ – und danach auf der „Jiu-Jitsu“ Homepage wieder unter dem Link „Wettkämpfe“ nachzusehen.

Für 2012 möchte ich schon jetzt auf die „Neulingsmeisterschaften“ und die „Wiener Union – Landesmeisterschaften“ im Februar/März 2012 aufmerksam machen.
Nähere Infos wie immer von Eurem Trainerteam bzw. auf der Homepage.

Das Jiu Jitsu-Trainerteam wünscht Euch ein erfolgreiches und verletzungsfreies (Trainings-) Jahr 2012!

Veronika, Petra, Bernhard, Heinz und Christian

TANZMÄUSE

Tanzmäuse
ab 5 Jahre
Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr
VS 22., Brioschiweg 3

Tanz stellt für Kinder ein sinnvolles, gesundes und auch spannendes Hobby dar.
Wir versuchen den kleinen „Mäusen“ eine Möglichkeit zu geben um ihre Energie, Kreativität, Selbstbewusstsein und Freude an Bewegung zu fördern.
Spielerisch, durch einfache Tanzschritte, lernt Ihr Kind ein völlig neues Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Bewegung im Kindesalter hilft bei jeglicher Entwicklung, sei es körperlich oder geistig.
Immer wieder verwenden wir zum Tanzen verschiedene Gegenstände, wie Tücher, Stäbe, Reifen etc. und haben jede Menge Spaß dabei.

Denise

DANCE - DANCE - DANCE

Hallo Mädels!

Du bist ein Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren und tanzt gerne?
Dann schau doch einmal bei uns vorbei!
Die Stunde besteht zur Hälfte aus lustigen. abwechslungsreichen Spielen und zur anderen Hälfte aus modernem Tanz.

Die Schritte sind leicht zu merken und ihr lernt verschiedene Kombinationen.
Bei der Musik entscheidest du mit. Liedervorschläge werden immer gern angenommen und berücksichtigt.
Die Stunde ist super lustig und abwechslungsreich!
Komm vorbei und überzeug dich selbst!

Nadine

Dance - Dance - Dance
ab 10 Jahre
Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr
VS 21., Zehdengasse 9,
Eingang Eipeldauer Straße

FIT FÜR ÖSTERREICH-KONGRESS

21.-23.10.2011 in Saalfelden

Jedes Jahr nehmen mehr als 400 Interessierte aus ganz Österreich an dieser Veranstaltung teil.
Zur Begrüßung gab es eine praktische rot-schwarze Umhängetasche mit Wasserflasche und der genauen Info über 80 Bewegungsangebote.
Die Einheiten fanden in 9 Turnsälen und 2 Schwimmbädern statt und waren mit Shuttlebussen zu erreichen.

<u>3 Einheiten seien hier kurz vorgestellt:</u>

„Partnerakrobatik“ als Show war sehr beeindruckend. Mit Hilfe leichter Elemente und durch den Bau einfacher Pyramiden konnten ohne viel Aufwand tolle Shows erarbeitet werden.

„Fußgymnastik, die Spaß macht“, ein Teilbereich der Kinder-Rückenschule, gab Anregungen wie man unter Verwendung verschiedener Materialien die Füße geschickter werden lassen kann.

„POI-Schwingen: Koordination und spielerischer Tanz“
POI kommt aus der Sprache der Maori. Dieses neue Handgerät ist den Bändern der Rhythmischen Gymnastik ähnlich. Am Ende des Stabes befindet sich eine Kugel, aus der bunte Bänder von etwa 1,5 m herauskommen.

SCHULUNGEN = QUALITÄT FÜR UNSEREN VEREIN

Mentoringprogramm

Die SPORTUNION begleitet im Jahr des Ehrenamts 12 Mentoringteilnehmer auf ihrem Weg zum Jungfunktionär.
Die Teilnehmer bekommen im Rahmen ihrer Ausbildungen viele Fortbildungskurse geboten, welche sie auf die künftige Arbeit im Verein und Verband vorbereiten sollen.

Schulungsthemen:
Die SPORTUNION und ihre Leistungen für Österreich (Organisation, Struktur, Visionen) und der organisierte Sport in Österreich - Aufgabe, Rolle, Zukunft.

Geschäftsfelder und Projekte der SPORTUNION:
Fit für Österreich, SPORTUNION-Schulkooperationsprojekte (UGOTCHI, Kinder Gesund Bewegen und Trendsportprojekte für Jugendliche), gesundheitsfördernde Bewegung in der SPORTUNION (Gesundheitsprojekte, Gesundheitsnetzwerke), die SPORTUNION-Akademie, der Leistungs- und Spitzensport in der SPORTUNION, STAR RIBBON-Projekt und -Team und die SPORTUNION international.

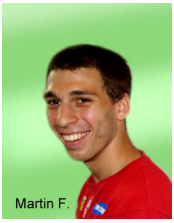
In weiterer Folge warten auf die Teilnehmer noch Fortbildungen zu den Themen: Veranstaltungsorganisation, Präsentationstechniken, Sportfotografie, Teambuilding, Mitarbeiterführung u.v.m.. Um die erworbenen Fähigkeiten gleich zu testen, absolvieren die Teilnehmer Praktika in den Landesverbänden, in Vereinen und beim Bund.

Für die SPORTUNION Wien nehmen **Birgit Fuger, Erwin Prohaska** (beide SPORTUNION Leopoldau) und Daniel Dick (SPORTUNION West-Wien) am Mentoringprogramm teil.

Impulsseminar 2011

Beim Impulsseminar Kinderturnen in St.Pölten standen im September 88 Workshops zur Auswahl.
Neben den üblichen Angeboten von Gerätturnen, Tanzhits und kleinen Spielen konnte man sich Anregungen bei Ropeskipping, Partnerakrobatik, Rhönrad-Turnen, Rhythmischer Gymnastik und Slackline holen.
Die SPORTUNION LEOPOLDAU hat mit 19 Vorturnern und Helfern an dieser beispielhaften Wochendschulung teilgenommen.
Wir danken Prof. Werner Kulhanek und seinem Team für die hervorragende Organisation und wünschen uns auch für 2012 eine Übungsleiterschulung nach diesem Muster.

WUSSTEN SIE SCHON ?



Diesmal werde ich mich mit dem Thema Ernährung beschäftigen, weil vor Weihnachten ein paar Kekse zu viel genascht werden. Damit darunter nicht das Gewicht leidet, gebe ich nützliche Tipps, um gesund in das neue Jahr zu starten.

Generell kann man sich an der Ernährungspyramide orientieren. Vor allem sollte die Ernährung abwechslungsreich, vollwertig und bunt sein.

Je weiter unten in der Pyramide, desto öfter dürfen Sie zu diesen Nahrungsmitteln greifen.

Im Allgemeinen sollten Sie darauf achten, lieber 5 kleine Mahlzeiten einzunehmen, als 3 riesige.

Ihr Magen dehnt sich durch große Portionen weiter aus und dadurch setzt das Sättigungsgefühl später ein.

Die Folge: Sie werden mehr essen als gesund ist! Weiters würde ich Ihnen empfehlen, ein ausgiebiges Frühstück zu konsumieren, jedoch am Abend nach 8 Uhr nur noch kohlenhydratarme Lebensmittel zu sich zu nehmen. Eine gute Möglichkeit hierzu bietet Obst.

!

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

Martin

Voraussichtlich Ende März ist wieder an einem Samstag-nachmittag die

Turn10-Bezirksmeisterschaft

geplant.

Die Vereine Donaufeld, Aktiv Brigittenau, Wien Nord und wir, die SPORTUNION LEOPOLDAU, planen und führen seit nunmehr 50 Jahren diesen Wettkampf im Gerätturnen gemeinsam durch.

Alle Kinder unseres Vereins können daran teilnehmen, auch jene, die nur einfache Turnübungen (Rolle) beherrschen. Bei guter Beteiligung wird mit etwa 100 TeilnehmerInnen aus den 4 Vereinen gerechnet.

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Zwischen den Wettkampfübungen an den Turngeräten wird die Wartezeit an Spielstationen verkürzt.

Den Bezirksmeisterpokal gewinnt, wer in der Einzelwertung (männlich oder weiblich) die meisten Punkte erreicht.

Bezirksjugendmeister, beziehungsweise Bezirksschülermeister werden die besten der jüngeren Altersklassen.

Viele VorturnerInnen arbeiten mit den Kindern schon an den Wettkampfübungen. Ich würde mich über zahlreiche Beteiligung und somit würdige Vertretung unseres Vereines sehr freuen.

Karina

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.**

SPORT union LEOPOLDAU

EIN BESINNLICHES
WEIHNACHTSFEST
UND DIE
VERWIRKLICHUNG
GUTER IDEEN
IM NEUEN JAHR

wünscht
im Namen der Vereinsleitung
allen Trainern, Mitgliedern
und Sportfreunden

Ulrike Jaro
Obfrau

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

Termine

23.12.2011	**Letzter Übungstag vor den Weihnachtsferien**
9.1.2012	**Erster Übungstag im Jänner**
24.1.2012	**UGOTCHI Fortbildung in Wien**
	Modul 5 „Was der Turnsaal alles kann“
11.2.2012	**Vereinsarbeit = Teamarbeit - Workshop in Wien**
6.- 12.2.2012	**Semesterferien - kein Übungsbetrieb**
24.-25.2.2012	**Basisausbildung zum Kursleiter „Bewegung**
	für Senioren“ in Wien
3.3.2012	**Dance Aerobic - Workshop in Wien**
März	**Wettkampf des 4. Wr. Turnbezirks in der Lieblhalle**
2.-10.4.2012	**Osterferien - kein Übungsbetrieb**
16.5.2012	**Kinder-5-Kampf**
8.-14.7.2012	**Sommersportwoche in Güssing**

ERSTE BANK
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, M.Fuger, G.u.K.Jaros,
D.u.N.Kaderabek, M.Mayerhofer
verantwortlich: Gerlinde Jaros
alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7
e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: April 2012
Redaktionsschluss: 5. März 2012