

SPORT MAIL



Inhalt:

News - News - News

Jiu Jitsu

Kinder-5-Kampf

Sommersportwoche

LATUSCH

Rhythmische Gymnastik

Kosten für Sportcamps
abschreibbar

Wussten Sie schon ?

Termine

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



Titelfoto: G.Jaros
Endlich Frühling

Liebe Sportfreunde !



Aller Anfang ist Kinderturnen!

Impulse vom 4. Kinderturnkongress
2012 aus Stuttgart.

1. Bewegung ist ein Grundbedürfnis
der menschlichen Entwicklung.

2. Kinderturnen ist das vielseitige Spielen, Bewegen
und Lernen von Fertigkeiten an und mit Geräten und
bietet den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungs-
räume, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.
Außerdem ist es die beste motorische Grundlagen-
ausbildung für alle Sportarten.

3. Kinder, die sich unter qualifizierter Anleitung regel-
mäßig bewegen, zeigen deutlich höhere Lern-
leistungen, haben weniger gesundheitliche Risiken,
erwerben früh soziale Kompetenzen und werden trotz
unterschiedlicher Herkunft einfach integriert.

Ich freue mich, wenn Sie als Eltern Ihrem Kind die
regelmäßige Teilnahme an Turnstunden in unserem
Verein ermöglichen!

Ute Jaros

(Obfrau)



NEWS - NEWS - NEWS

SPORTUNION WIEN



Einzelmeisterschaft

Termin: 22. April 2012

Ort: Dusika-Stadion 1020, Engerthstraße 267-269

Es wird jeweils ein 5-Kampf weiblich und männlich geturnt.

UNION BREITENSPORTWETTKAMPF

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Gleichzeitig Vereinswettkampf der UNION LEOPOLDAU00

und der UNION WEST WIEN

Termin: 18. Juni 2012

Ort: Altgasse, 1130 Wien

Wir wünschen den Mädchen gutes Gelingen zum Präsentieren ihrer Übungen.



QUALITÄTSSIEGEL FIT FÜR ÖSTERREICH

Verleihung an Übungsleiter, die sich aktuell durch Kurse weitergebildet haben.



Das Qualitätssiegel wird von der Bundes-sportorganisation für qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote an Übungs-leiter in Vereinen vergeben.

Fuger Birgit für **Dance Corner**

Jaros Karina für **Bewegung und Spiel für Menschen mit Handicap**

Ing. Jaros Robert für **Geräturnen mit regelmäßigem Training**

Kappl Natascha für **Geräturnen mit regelmäßigem Training**

Lock Sandra für **Bewegung und Spaß**

Mayerhofer Martha für **Geräturnen mit regelmäßigem Training**

Dr.med. Nezhyba Robert für **Ballspiele für Jugend und Erwachsene**

Sandtner Stefanie für **Spiel Mobil**

Sigl Kerstin für **Rhythmische Gymnastik**

Bitte vormerken!

ORDENTLICHE HAUPTVERSAMMLUNG zur NEUWAHL DER VEREINSLEITUNG

und Rückblick auf die letzten 3 Jahre.

Termin: 9. November 2012

JIU JITSU

Am 19.2.2012 fand die alljährliche **Neulingsmeisterschaft** in Neusiedl am See statt.

Bei einer Neulingsmeisterschaft können alle Kämpfer antreten, die noch nie zuvor bei einer Meisterschaft mitgemacht haben.

Von den Montag- und Freitageinheiten sind insgesamt 5 Kämpfer in der Disziplin Fighting angetreten. Trotz der geringen Teilnehmerzahl konnte jeder Starter einen Stockerlplatz erreichen.

Wie immer bedanken wir uns sehr herzlich bei allen Eltern die die weite Anreise nicht gescheut haben und an einem Sonntag bereits um 7:45 Uhr mit ihren Kindern in der Halle anwesend waren.

Unsere Anna Holler ist in zwei Gewichtsklassen angetreten und konnte in beiden Klassen je eine Medaille holen.

Platzierungen:

Abubakarov Magomed	2. Platz
Friedl Jens	3. Platz
Strobl Lara Samira	2. Platz
Ismailov Ahmet	2. Platz
Holler Anna	zwei 2. Plätze



In diesem Sinne freuen wir uns auf ein „ereignisreiches“ zweites Semester.

Bernhard und Petra



Veranstalter: SPORTUNION AKADEMIE

Termin: 12. Mai 2012

Ort: St.Pölten, Sportwelt NÖ,
Dr. Adolf Schärf Straße 25

Kosten: bis 11.4.2012 60 Euro
ab 12.4.2012 70 Euro

Auskunft und Anmeldung möglich auf der homepage: www.uniontrendsport.at oder per Mail an union.trendsport@aon.at.

Seminarleitung: Erik Wöll



Mittwoch

16. Mai 2012

Start: 17:30 Uhr



KINDER-5-KAMPF

mit Unterstützung der Bezirksvorstehung Floridsdorf

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 14.5.2012.

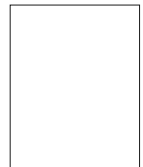
Nenngeld: 4 Euro, zu bezahlen bei der Startnummernausgabe am
16.5.2012, um 16:45 Uhr, beim Start, Herchenhahng. 6.
Nachnennungen 5 Euro.



fie!mann



In jeder Beziehung zählen die Menschen.



An die

SPORTUNION LEOPOLDAU

St. Michaelgasse 13/7

1210 WIEN



Gruppeneinteilung:

2006 und jünger	Gruppe 1
2005 + 2004	Gruppe 2
2003 + 2002	Gruppe 3
2001 + 2000	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 abends unter 0660 120 01 08.

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



Anmeldung zum

KINDER-5-KAMPF

am 16. Mai 2012, 17:30 Uhr

Bitte leserlich in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen !

Familienname:

Vorname:

männlich ☐ weiblich ☐

Geburtsjahr:

Schule:

Klasse:

Bitte Zutreffendes ankreuzen



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

Ort: SPORTZENTRUM AKTIV PARK
7540 Güssing, Schulstraße 21
Telefon 03322 / 44595

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

Badminton, Disco, Geländespiele, Fußball, Koordinationsspiele, Lagerfeuer, Lauf- und Sprungbewerbe, Minitramp, New Games, Schwimmen, Tanz, Tennis, Turnen, Volleyball, unterhaltsame Abendgestaltung

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 - 14 J.) 315.- Euro
Kurzmitgliedschaft für Gäste 22.- Euro

Anmeldung für 1 Teilnehmer für die SOMMERSPORTWOCHE (8.7. – 14.7.2012)

Vor- und Zuname:

Geburtsdatum: ☐ männlich ☐ weiblich

Adresse:

Telefonnummer: Körpergröße für T-Shirt:

Mitglied der UNION LEOPOLDAU: ☐ Ja / Nein ☐

Teilnahme an der gemeinsamen Autobusfahrt: ☐ Ja / Nein ☐

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:

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 16.4.2012 auf das Konto der
SPORTUNION LEOPOLDAU, Nr. 06507239 (Erste Bank), BLZ 20111.

Restzahlung: Bis spätestens 1.6.2012

Stornogeühren:

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

Zwischen	14.05. und 04.06.2012	70.- Euro,
zwischen	05.06. und 25.06.2012	140.- Euro,
und ab	26.06.2012	240.- Euro.

Impfschutz:

Es wird eine gültige Tetanus- und Zeckenschutzimpfung empfohlen.

Anmeldung:

**Ab sofort bis 16.4.2012 mit dem Anmeldeabschnitt und umgehender
Anzahlung.** Spätere Meldungen sind nur bei freien Plätzen möglich.

Weitere Informationen: 0660 120 01 08 (abends)

LATUSCH 2012

Landesjugendwettkämpfe der Sportunion WIEN



LATUSCH steht für **Leichtathletik**, **Turnen** und **Schwimmen** und ist ein polysportiver Neunkampf in diesen drei Disziplinen. Gestartet wird in den Sportarten 60m-Lauf, Weitsprung, Schlagball, Bodenturnen, Reck, Sprung, Brust-, Rückenschwimmen und Kraulen.

Zeit: 1. Mai 2012, 09:00 bis ca. 15:30, bei jedem Wetter

Ort: De La Salle - Schule Strebersdorf, Anton-Böck-Gasse 20, 1210 Wien

Klassen: Schüler männlich / weiblich (Jahrgang 2002 und jünger),

Jugend männlich / weiblich (Jahrgang 1998-2001),

Oldies (ab Jahrgang 1997, offene Klasse)

In Mixed-Mannschaften können Sportler aller Jahrgänge beiderlei Geschlechts antreten.

Programm: Das komplette Wettkampfprogramm mit allen Tabellen kann auf <http://jugend.sportunion.at> > LATUSCH angesehen werden

Eine **Mannschaft** besteht aus maximal 4 Personen, von denen die drei mit der höchsten Punktezahl für die Mannschaftswertung herangezogen werden.

Die **Punkte** werden anhand alters- und geschlechtsspezifischer Tabellen vergeben.

Zusätzlich werden an die Starter **LATUSCH-Abzeichen** je nach persönlicher Punktezahl verliehen, mit 300 Punkten in Gold, mit 200 Punkten in Silber und mit 100 Punkten in Bronze.

Die **Anmeldung** kann online auf <http://jugend.sportunion.at> (Termine > LATUSCH Wien) oder unter Angabe von Verein, Ansprechpartner, Name und Geburtsjahr per eMail an f.thajer@sportunion.at erfolgen.

Anmeldeschluss ist der 20. April !

Jeder teilnehmende Verein wird gebeten einen/eine Helfer(in) für das Kampfgericht zu stellen und sie/ihn bei der Anmeldung anzugeben.

Die **Nennggebühr** von 2 Euro pro Starter ist bei Eintreffen vor Ort zu entrichten.

Es gilt das Motto „**DABEISEIN UND MITMACHEN!**“

Übungsleiter-Ausbildung Graz 2012

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Damit Nina und ich wieder Neues in unseren Stunden mit den Mädchen ausprobieren können, haben wir zwei Wochenenden in Graz verbracht und an der Übungsleiter-Ausbildung für die Rhythmische Gymnastik teilgenommen. Das erste Wochenende war praxisbezogen:

Neben den Grundlagen im Ballett wurden uns Körper- und Gerätetechniken gezeigt, welche wir auch schon in den Übungen für den nächsten Wettkampf verwenden können.

Der zweite Teil der Ausbildung bestand aus theoretischem Wissen über unseren Sport, bei dem wir vor allem mit den internationalen Codes für das korrekte Aufschreiben der Übungen für Wettkämpfe vertraut wurden.

Abgeschlossen haben wir diese Wochenenden mit einer Prüfung, die sowohl praktische als auch theoretische Fragen beinhaltete. Zum vollständigen Abschluss dieser Ausbildung werden wir voraussichtlich im April Allgemeines über Anatomie und Sportverletzungen erfahren.

Obwohl der Kurs hauptsächlich auf Grundlage des Leistungssportes basierte, war für uns viel Interessantes und Anregendes dabei, was wir auf jeden Fall in unseren Stunden gut umsetzen werden können.

Kerstin

Soeben haben wir erfahren, dass Kerstin und Nina die Prüfung mit **sehr gutem Erfolg** bestanden haben.

Wir gratulieren und freuen uns mit euch!



Kosten für Sportcamps und Ferienbetreuung durch Sportvereine sind steuerlich absetzbar!

Vielen Eltern ist nicht bekannt, dass nicht nur die Kosten der Kinderbetreuung durch Kindergärten, Tagesmütter oder Hort von der Einkommenssteuer abgesetzt werden können, sondern auch die Kosten der Betreuung während einer Vereins-Sportwoche.

Die Kosten für die Kinderbetreuung können von steuerpflichtigen Eltern in der Höhe von maximal 2.300 Euro pro Kalenderjahr und Kind abgesetzt werden.

Wie mache ich meine Kosten steuerlich geltend?

Voraussetzung für die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten ist, dass für die betroffenen Kinder ein Anspruch auf den Kinderabsetzbetrag für

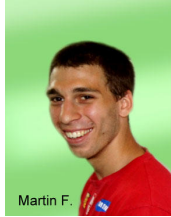
mehr als sechs Monate im Kalenderjahr besteht und das Kind zu Jahresbeginn das 10. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Nach Ablauf des Kalenderjahres können die Kinderbetreuungskosten im Rahmen der **Arbeitnehmerveranlagung** bzw. der **Einkommensteuererklärung** als „außergewöhnliche Belastung“ geltend gemacht werden.

Auf Wunsch stellen wir nach Kursende gerne eine Bestätigung über die Teilnahme und die Kosten der Sommersportwoche aus.



WUSSTEN SIE SCHON ?

Diesmal ein Thema, welches nahezu jeden betrifft, egal ob er Sport betreibt oder nicht. Wie beeinflusst **ALKOHOL** den Körper und die sportliche Leistung?



Grundsätzlich ist zu sagen, dass **Alkohol** Energie, Vitamine und Mineralstoffe enthält. Er wirkt kurzfristig anregend, dämpft mittelfristig und macht aber langfristig müde. Die Schmerzempfindlichkeit sinkt und psychologische Barrieren werden abgebaut, wodurch der Sportler sich überschätzt und Grenzen überschreitet!

Bereits ab 0,5 Promille wird die körperliche Leistungsfähigkeit herabgesetzt und der Sportler ist schlechter in der Lage, sich an schnell verändernde Reize anzupassen.

Ab 1,1 Promille liegt eindeutig Trunkenheit vor, die mit Torkeln und Sehstörungen einhergeht und Höchstleistungen unmöglich macht.



ALKOHOL NACH DEM SPORT ?

Im Prinzip spricht nichts dagegen, nach dem Sport ein Glas Bier oder Wein zu trinken, keinesfalls aber mehr!



Für die Regeneration des Sportlers ist es nicht optimal, weil der Körper zusätzlich mit dem **Alkohol**abbau beschäftigt ist.

Besser ist auf jeden Fall, ein isotonisches Getränk zu sich zu nehmen.

Man kann z.B. Apfelsaft mit Wasser und einer Prise Salz in einem großem Glas mischen und damit dem Körper wichtige Mineralstoffe und Flüssigkeit zur Regeneration zuführen.

Um Niederlagen zu verkraften oder Siege zu feiern ist **ALKOHOL** nicht der Weisheit letzter Schluss!



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

Martin



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

- 2. - 10.4.2012** **Osterferien - kein Übungsbetrieb**
22.4.2012 **Union Wien Turn10 - Einzelmeisterschaften 2012**
1.5.2012 **LATUSCH - Wettkampf** in Strebersdorf
12.5.2012 **Seminar „Gesundheit braucht Bewegung“** in St.Pölten
16.5.2012 **Kinder-5-Kampf der UNION LEOPOLDAU**
18.5.2012 **Autonomer, schulfreier Tag - kein Übungsbetrieb**
29.5.2012 **Dienstag nach Pfingsten - kein Übungsbetrieb**
8.6.2012 **Autonomer, schulfreier Tag - kein Übungsbetrieb**
18.6.2012 **Breitensportwettkampf - Rhythmische Gymnastik** - Altgasse
22.6.2012 **Letzter Übungsbetrieb vor den Sommerferien**
23.6.2012 **Abschluss des Sportjahres - Abgabe der Riegenlisten**
8. - 14.7.2012 **Sommersportwoche in Güssing**
10.9.2012 **Beginn des Übungsbetriebs 2012/13**
9.11.2012 **Ordentliche Hauptversammlung / Wahl des neuen Vereinsvorstandes**



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:

M.Fuger, G.Jaros, K.Jaros, P.Pischtiak, K.Sigl

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: September 2012

Redaktionsschluss: 6. August 2012