

SPORT MAIC



Inhalt:	Seite
Hauptversammlung	3
News - News - News	4
Turn10	5
Sommersportwoche	6
Jiu Jitsu	7 + 8
Dance Basics	9
LATUSCH	10
Rhythm. Gymnastik	11
Hallenhockey Basketball	12
Dance Corner	13
Integrationsprojekt	14
Stabile Knochen	15
Termine	16

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

Titelfoto: G.Jaros
Gute Freunde

Liebe Sportfreunde !



Unsere Hauptversammlung, auch etwas für Sie!

Seit 1947 bereichert die SPORTUNION LEOPOLDAU durch ihr Angebot die Freizeit vieler Bewohner von Leopoldau und Umgebung . Der Verein bestand anfänglich aus einem kleinen Personenkreis, es gab damals nur Turnen und Fußball. Jeder kannte jeden, viele freundschaftliche Kontakte prägten das Miteinander.

Unser Verein ist im Lauf der Jahre gewachsen. Für mich als Obfrau ist der persönliche Kontakt zu den Mitgliedern und VorturnerInnen wichtig. Viele Turnplätze in Schulen der Umgebung, verschiedenste Sportarten, eine Menge Vorturner und Vorturnerinnen und nicht zuletzt eine größere Anzahl von Mitgliedern bedeuten für mich immer wieder eine logistische Herausforderung.

Alle drei Jahre findet in unserem Verein die gesetzlich vorgeschriebene Hauptversammlung statt, zu der auch Sie herzlich eingeladen sind.

Wir möchten gerne zeigen, was es in unserem Verein alles gibt. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, direkt mit den Vorstandsmitgliedern zu reden.

Nutzen Sie diesen Abend, um unser gesamtes Team kennen zu lernen!

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Karin Jaros

(Obfrau)

EINLADUNG zur ordentlichen HAUPTVERSAMMLUNG

Zeit: Freitag, 9. November 2012, 18:30 Uhr
Ort: 1210 Wien, Dominik Wölfelgasse 17

TAGESORDNUNG

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Eröffnung und Begrüßung | 5. Show bzw. Tanzvorführungen |
| 2. Berichte der Amtswalter | 6. Statutenänderung |
| 3. Berichte der Rechnungsprüfer
und Entlastung des Vorstandes | 7. Behandlung eingelangter Anträge |
| 4. Neuwahl der Vereinsleitung
und zweier Rechnungsprüfer | 8. Ehrungen |
| | 9. Allfälliges |

Anträge zur Hauptversammlung können **schriftlich bis 8. Oktober 2012 bei der Vereinsleitung** eingebracht werden.

Anschrift: UNION LEOPOLDAU, 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

WAHLVORSCHLAG

Vorstand

Obfrau: Karina JAROS
Schriftführerin: Gerti PRAIS
Kassenwart: Ing. Robert JAROS
Christian FUGER
Kassenwart-Stv.: Gertrude HAUSCH,
Rechnungsprüfer: Karl HAUSCH

Fachwarte

Gerätturnen: Martha MAYERHOFER
Gymnastik: Maria KRIEGL
Kinder-Fitness: Steffi SANDTNER
Rhythm.Gymnastik: Lucia RAJNICOVA
Ballspiele: Dr. Robert NEZHYBA
Jiu Jitsu: Christian DECHANT

Wahlkomitee: Lisi KADERABEK
Karin NEZHYBA
Roman KADERABEK

Für die Vereinsleitung:



(Obfrau)

Kommen Sie zu unserer Hauptversammlung und bekunden Sie damit Ihr Interesse am Verein und auch Ihre Wertschätzung für die Tätigkeit unserer Funktionäre.

Im Anschluss an den offiziellen Teil lädt die Vereinsleitung zu gemütlichem Beisammensein mit kleinem Imbiss und einem Getränk ein.

NEWS - NEWS - NEWS

PASTORHALLE ? PASTORHALLE ?

Seit 4.6.2012 ist die Sporthalle Pastorstraße 29 für jeden Zutritt gesperrt. Es tut uns leid, wenn Ihnen dadurch Unannehmlichkeiten entstanden sind. Wegen Einsturzgefahr der Decke musste die Halle mit ca. 600 Stützen gepölzt werden.

Wir vermissen diese Trainingsstätte sehr! Wie soll es weitergehen ? Schule und Vereine warten auf das Urteil eines Sachverständigen, der über die Möglichkeit einer Schadensbehebung entscheiden wird.

DAS HEISST: BITTE WARTEN! BITTE WARTEN! BITTE WARTEN!

Bitte beachten Sie die Änderungen von Ort und Zeit ab 10.9.2012

BISHER PASTORHALLE

AB 10.9.2012

Gerätturnen - Dienstag	→	Dienstag 18:00 - 19:30 h Brioschiweg 3
Ballspiele für Jgd.u.Erw - Dienstag	→	Montag 19:30 - 21:00 h Brioschiweg 3
Fussball für Männer - Dienstag	→	Dienstag 19:30 - 21:00 h Brioschiweg 3
Trampolinspringen - Freitag	→	entfällt

ZEITLICHE ÄNDERUNGEN

Qi Gong - Brioschiweg 1 Mittwoch 17:45 - 18:45 Uhr	→	Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik - Brioschiweg 1 Mittwoch 18:45 - 20:00 Uhr	→	Mittwoch 19:00 - 20:15 Uhr
Ismakogie - Brioschiweg 3 Montag 18:30 - 19:45 Uhr	→	Montag 18:00 - 19:30 Uhr
Rhythmische Gymnastik - Lavantgasse Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr	→	Donnerstag 18:00 - 20:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik - Brioschiweg 3 - Montag 19:45 - 21:00 Uhr **ENTFÄLLT**

Tanzmäuse - Brioschiweg 3 - Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr **ENTFÄLLT**

Gerätturnen - HOG - Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr **ENTFÄLLT**

BITTE BEACHTEN SIE DAS BEIBLATT, AUS DEM DIE LETZTEN ÄNDERUNGEN ZU ERSEHEN SIND!!!

Wiener



Einzelmeisterschaft
am 19.5.2012

An diesem Wettkampf nahmen alle Turnvereine Wiens teil (ÖTB, Union, ASKÖ, ASVÖ und zusätzlich Gäste).

Insgesamt turnten 180 Teilnehmer/innen. Wie immer gab es bei den Kleinsten den größten Teilnehmerkreis.

Jeweils 2 Jahrgänge wurden gemeinsam gewertet.

Bei den 9-jährigen war Klara Aichner mit einem 5. Rang sehr brav. Kati Kovacevic war als 13. auch gut.

Lukas Kovarik konnte den 4. Rang erreichen und Raffael Kraus wurde 2. und mit einer Medaille belohnt. Ebenso 2. war Alina Kelz in ihrer Altersklasse und Anni Wagner 5. (Ihre bisher beste Platzierung). Anika Steinschaden und Iva Kovacevis waren die einzigen Oberstufenturnerinnen

in der AK 11/12, und konnten daher den 1. und 2. Rang belegen.

Darauf bin ich sehr stolz, denn von keinem anderen Verein traute sich jemand in dieser AK in der Oberstufe anzutreten. Ihr Können verdanken sie Toni, der mit ihnen die schwierigen Übungen einstudiert und geübt hat.

Bei den Größeren (sie turnten alle in der Oberstufe AK 13,14,15) wurde Beatrice Ludwig 5. und Victoria Typgelt 7.

Beim nächsten Wettkampf (voraussichtlich im Herbst) werden auch unsere Kleinsten mit 6 Jahren schon dabei sein.

Martha

Anmeldung:

www.oeft.at/Impuls

Hol dir Schwung und neue Ideen zu Saisonbeginn:



Impuls-Seminar Kinderturnen



15. + 16. Sept. 2012
Sportwelt NÖ
Sankt Pölten



Österreichs beliebteste Fortbildung für Vereine, Schulen, Kindergärten und Freizeit!




BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



„Fit für Österreich“-Kongress

„Bewegung bringt´s!“

19. – 21. Oktober 2012, Saalfelden

Unter dem Titel „Bewegung bringt´s!“ wird ein breites Spektrum an Themenbereichen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung geboten. Freudvolle und gesundheitsorientierte Bewegung für alle Altersgruppen steht im Zentrum dieser Informationsplattform für ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen.

www.sportunion-leopoldau.at

Sommersportwoche 2012 in Güssing

Vom 8.-14. Juli verbrachten 30 Kinder mit 2 erfahrenen und 13 jungen VorturnerInnen und HelferInnen die Sommersportwoche im Aktivpark Güssing.

Als besonderen Schwerpunkt der Woche wählten wir FAIR PLAY. Nach einer Morgeneinheit unterschrieben alle Kinder unseren Fair-Play-Vertrag.

Fair-Play-Vertrag



Hiermit erkläre ich

meine Bereitschaft, mich im Sport um faires Verhalten zu bemühen, auch dann, wenn es mir schwerfällt.

Insbesondere will ich versuchen:

- Jeden Sportler wertzuschätzen und seine Leistung anzuerkennen,
 - jede Entscheidung des Schiedsrichters zu akzeptieren,
 - schwächere Spieler zu unterstützen und niemals auszulachen,
 - mit dem Sieg nicht zu prahlen,
- bei einer Niederlage die Haltung zu bewahren und dem Sieger freundschaftlich zu gratulieren.

Ganz im Zeichen der heurigen Olympischen Sommerspiele hatten wir auch unser Programm olympisch ausgerichtet. Nach der gemeinsamen Morgeneinheit - täglich von 9:00-10:00 Uhr - trainierten von Montag bis Donnerstag alle Kinder eifrig in 2 oder 3 von ihnen gewählten Sportarten, um am Freitag, dem Tag unserer Olympischen Wettkämpfe, gut gerüstet zu sein. Nach der feierlichen Eröffnung zeigten die Kinder in folgenden Sportarten ihr Können: Leichtathletik, Triathlon, Disc Golf, Fußball, Basketball, Rhythmische Gymnastik, Rope Skipping,

Slackline und Tanz. Alle bemühten sich sehr, jedes Kind leistete Beachtliches. Mit Spannung wurde die Siegerehrung am Abend erwartet.



Medaillen und Preise zauberten leuchtende Gesichter.

Abschließend die Bilanz:

30 ganz liebe Kinder, ein engagiertes, energiegeladenes, junges Team, ausreichende Sportmöglichkeiten, herrliche Verpflegung und nicht zuletzt ein großes Lob vom AktivPark für unseren gesamten Kurs!

Die Idee für diese Medaillen kam aus Reihen, die die künstlerische Ge- übernahm Insgesamt eine wunder- Woche und ich auf´s nächste Mal!



Olympischen den eigenen künstlerischen Gestaltung Dominik war es schöne freue mich Karina

JIU JITSU

Am 31.3.2012 fand die Wiener Landesmeisterschaft statt.

Auch dieses Mal konnten wir hervorragende Ergebnisse erzielen und haben viele Stockerplätze geholt. Aufgrund der fantastischen Leistungen unserer Kämpfer konnten wir den „alteingesessenen“ Wiener Vereinen paroli bieten und zeigen, dass wir mit unseren Leistungen sehr gut mithalten können.

Unsere Platzierungen:

- Abubakarov Magomed 1. Platz
- Ismailov Magomed 2. Platz
- Jovic Jovana 2. Platz
- Strobl Lara Samira 2. Platz
- Boyko Stany 2. Platz
- Gekhaev Islam 2. Platz
- Holler Anna 4. Platz



Die nächste Gelegenheit unser Können zu beweisen gibt es bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft am 10. und 11. November 2012.

Das Trainerteam dankt allen Eltern, Großeltern etc., die mit uns die Daumen gedrückt haben. Petra

Liebe Jiu Jitsu Freunde – und jene, die es vorhaben noch zu werden...

Eine gute Saison 2011/12 ohne (grobe) Verletzungen ist vorbei und unser „Jiu Kader“ samt Trainer freut sich schon auf das kommende Sportjahr, das sicher wieder sehr abwechslungsreich verlaufen wird. Relativ bald nach Trainingsbeginn finden vom 10.-11.November die österr. Staatsmeisterschaften statt - und als absoluter

Höhepunkt für den österreichischen Jiu Sport die Weltmeisterschaften vom 30.11.- 02.12.2012 im „Wiener Budocenter“.

Details entnehmen Sie bitte den Hinweisen auf der Homepage der „Sportunion Leopoldau“ unter „Links“ auf unserer „Jiu-Homepage“.

Da wir gerade beim Thema Wettkampf sind – nochmals allen Teilnehmern und natürlichen den unterstützenden Familienangehörigen vielen Dank vom Trainerteam für Euer Engagement und herzlichen Glückwunsch zu Euren Platzierungen, die im letzten Sportjahr wieder sensationell ausfielen (nachzulesen, inkl. Fotos / Videos, auf der Jiu-Homepage).

Viel zu wenig wird bei der Sportart **Jiu Jitsu** neben der Selbstverteidigung auch an den **gesundheitlichen Aspekt** gedacht. Wichtige Elemente des Alltags - die für Jung und Alt wichtig sind und ausgeübt werden können - werden in dieser Sportart vereint!

Sei es Koordination, Gleichgewicht und Kräftigung, oder auch Reaktion, Ausdauer und geistige Flexibilität (Gehirntraining) – jeder Einzelne dieser Punkte ist in diesem Sport vertreten und wird trainiert. Immer wieder wird in wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt, dass z. B. „Kampfsport“ ein hervorragendes Mittel

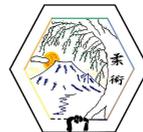
ist, die Knochensubstanz (Stichwort Osteoporose) zu verbessern.

Die kontinuierliche Teilnahme an Weiterbildungsseminaren garantiert, dass das Trainerteam immer auf dem neuesten Stand ist und neue Erkenntnisse in das



Trainingsprogramm einbaut.

Euer Trainerteam wünscht Euch ein erfolgreiches und verletzungsfreies Trainingsjahr und freut sich wieder auf Euer zahlreiches Erscheinen.



Christian Dechant
Fachwart Jiu Jitsu

 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



HEY,

wir sind Isabella und Nina und freuen uns, dieses Jahr unsere 1. Einheit bei der Sportunion Leopoldau zu leiten. Mit 20 Jahren sind wir nun schon die Hälfte unseres Lebens selbst Mitglied bei der Union.

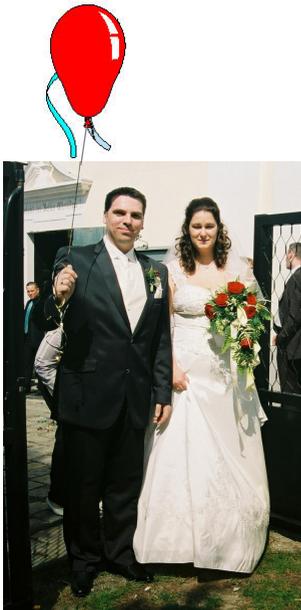
Wir sind ein junges, dynamisches Team, dem die Arbeit mit Kindern schon immer viel Freude bereitet hat. Wert legen wir darauf, dass die Kinder Spaß an der Bewegung finden und

unsere Begeisterung am Tanz vermittelt bekommen.

Es liegt uns am Herzen, Kinder ab 6 Jahren in die Gestaltung der Stunde einzubeziehen um so auch ihre Eigen kreativität zu fördern.

Wir hoffen, viele schlummernde Talente für unsere Stunde begeistern zu können und freuen uns schon sehr auf September!

Isabella und Nina



Tamara und Andreas, zwei unserer Vorturner, haben geheiratet und werden den Weg in die Zukunft gemeinsam gehen.



Die Vereinsleitung freut sich mit euch und wünscht viele freundvolle Jahre!



GRATULATION
für
Birgit Fuger
und
Erwin Prohaska,
die die polysportive UGOTCHI-Ausbildung zum
Kinder/Jugend-ÜBUNGSLEITER
mit **sehr gutem** Erfolg abgeschlossen haben!

LA-TU-SCH 2012

Wiener Jugendwettkampf Leichtathletik, Turnen und Schwimmen



Von unserem Verein sind 3 Mannschaften angetreten. Anika, Victoria und Beatrice konnten sich durch ihre **Goldmedaillen** für den Bundesjugendwettkampf am 16./17. Juni in Niederöblarn qualifizieren.

Unsere zweite Mannschaft, trat im Mixbewerb an und holte sich **Silber!** Maria, Iva, Raffael und Eva waren das erste Mal dabei und ich war von ihren Leistungen begeistert. Unsere 3. Mannschaft mit Julia, Rosi und Isabell konnte vorne nicht mit dabei sein, da sich Rosi nach dem Turnen eine Zerrung zuzog und weder in Leichtathletik noch im Schwimmen antreten konnte. Das war sehr, sehr schade, da gerade sie eine wirkliche

Könnerin in Leichtathletik ist (zB Weitsprung über 5m) und diese Chance leider verpassen musste.

Die Schwimmleistungen (immerhin Brust, Rücken und Kraul) haben mich von allen überrascht.

Maria, die Jüngste im Feld, (Jg 2002) hielt mit den Großen mit.

Großes Lob für alle!

Wir sind mit Sicherheit nächstes Jahr wieder dabei und werden unsere Leistungen wiederholen.

Bundesmeisterschaft am 16./17. Juni in Niederöblarn

Die Wiener Mannschaft bestand aus 4 Knaben (UAB) und 3 Mädchen unseres Vereins.

Nach dem Wiener Jugendwettkampf konnte sich unsere Riege auch österreichweit durchsetzen. Anika hatte sich leider verletzt und so konnten nur Victoria, Beatrice und Iva zum Wettkampf antreten. Sie sind ja auch die besten Mädchen im Turnen. Das genügte uns aber zum **3. Platz**.

Die stärksten Vertreter waren NÖ und OÖ (sie hatten alle mehrere Riegen). Im nächsten Jahr wird diese Meisterschaft wieder im

Juni in Niederöblarn stattfinden. Das ist großartig, wenn ein Termin schon ein Jahr vorher bekannt ist.

Wir werden sicher wieder

mit dabei sein und freuen uns schon auf 2 erlebnisreiche Tage mit Turnen, Schwimmen und Leichtathletik. Martha



25. Wiener UNION Landesmeisterschaft Breitensportwettkampf der Rhythm. Gymnastik

Man braucht keine Wetterprognose, um zu wissen, dass es am Tag der Wiener UNION Landesmeisterschaft in Rhythmischer Gymnastik sicher über 30° hat.



Aber trotz tropischer Temperaturen in der Sporthalle der UNION West Wien in der Altgasse war die Stimmung ausgezeichnet.



Die Mädchen waren sehr motiviert. Wir konnten viele tolle Leistungen bewundern und das Publikum tat seine Begeisterung lautstark kund.



Anschließend an die Bewerbe bekamen die Zuschauer noch einen bühnenreifen Showblock zu sehen.

Nach der Ehrung der jeweiligen Landesmeister gab es für beide Vereine auch noch die internen Vereinsmeisterschaften. Das Warten hat sich gelohnt, denn auch heuer konnte die SPORTUNION LEOPOLDAU wieder viele Erfolge in fast allen Altersklassen verbuchen!

Kerstin



Ergebnisse vom 18.6.2012

Klasse A1 – oG

1. Storek Teresa
3. Indikova Veronika
7. Zieger Leonie
9. Swait Naima

Klasse A2a - oG

12. Nadja
14. Viktoria
16. Berfin

Klasse A2b

1. Nina / Seil
2. Julia / Seil

Klasse A3

1. Marietheres / oG+Ball
4. Jaqueline / oG+Ball

Klasse B2

1. Diana / Reifen+Ball
3. Lea-Sophie / Seil+Ball
6. Tanja / Seil+Ball

Klasse C2

2. Judith / Ball+Band
3. Lisa / Reifen+Ball
5. Aneta / Reifen+Ball

Klasse Duo/Trio B3a

1. Nina + Julia / Bälle
3. Nadja + Berfin / Bälle

Klasse Duo/Trio B3

1. Aneta + Judith / Seile
2. Lisa und Diana / Seile

HALLENHOCKEY

Lerne den Ball ins Tor zu schlenzen, den Gegner über die Bande auszuspielen oder ihn mit einem Rückhandzieher zu umlaufen.



Das ist der Aufruf einer engagierten Hallenhockey-Fachfrau, an temperamentvolle Spieler, die gerne mit viel Tempo einem kleinen Ball nachjagen und ihn in ein Tor treffen wollen.

Power und Vergnügen auf hohem Niveau für einsatzfreudige Junge werden in



entsprechende Bahnen gelenkt.

Steffi zeigt euch gerne, wie man sich total einsetzt.

Das alles und noch mehr kannst du bei mir in der Einheit Hallenhockey lernen und im Spiel umsetzen. Steffi

Hallenhockey, ab 10 J.

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

VS 21., Adolf Loos Gasse 2

BASKETBALL gilt als eine der



anspruchsvollsten Ballsportarten. Was nach außen oft mühelos wirkt, ist das vielschichtige konditionelle Zusammenwirken.

Der geschickte Umgang mit dem Ball und das

gute Zusammenspiel bringen Spaß und Punkte.

Spielen wie die Profis..., den richtigen Rebound erlernen..., den Gegner umdröbeln und einen 3-Punkte-Wurf versenken.

In der Einheit Basketball kannst du die nötigen Elemente für ein richtiges Spiel erlernen. Steffi

Basketball, ab 8 J.

Montag 17:45 - 19:15 Uhr

HS 21., Aderklaaer Str. 2

TRAMPOLIN-SPRINGEN

Nachdem die Pastorhalle seit 4.6.2012 wegen Einsturzgefahr gesperrt ist und es für unseren Verein nur in dieser Halle ein großes Trampolin



gibt, können wir den Trampolinspringern zur Zeit nur Folgendes anbieten:

Bei den Teamturnern (Montag und Mittwoch in der Herzmanovsky-Orlando-Gasse 11) werden Sprünge am Mini-trampolin zur Perfektion gebracht. Schnuppern jederzeit möglich!

HEY MÄDLS!



Wenn du **tanz-begeistert** bist, so heißt es nun **aufgepasst!**

Ich, Birgit, biete dieses Jahr 2 Tanz-einheiten an!

Bei mir wirst du lernen, wie du deinen Körper zur Musik **ausdrucks-voll** bewegst!

Im Vordergrund steht das Erlernen ver-schiedener Choreo-grafien in Kombi-nation mit viel Spaß!

Die erlernten Tänze umfassen unterschiedlichste Stile. Von Hip Hop, Videoclip bis Modern ist alles dabei, was ihr euch als Tanzinteressierte so wünscht!

Der Auftritt beim Stadtfest im Mai auf dem Heldenplatz war eine eindrucksvolle Vorführung unserer temperamentvollen Mädchen!



Was ist neu ?

Ab September 2012 gibt es

Dance Corner Nr. 1

für Neulinge in der Tanzszene und junge Fortgeschrittene **(ab 13 Jahren)**

und

Dance Corner Nr. 2

nur für Fortgeschrittene oder junge Talente.

Dein nächster Schritt:

Komm ab 11.9.2012 um 18:30 Uhr in die Zehden-gasse und tanze mit uns!



für Trainer, Übungsleiter und Lehrer

Samstag 22.9.2012 in der Landessportschule in St.Pölten

Infos:

www.uniontrendsport.at

Integrationsprojekt der Sportunion Leopoldau

Integration, ein Schlagwort, in aller Munde! Aber Integration hier? In der Sportunion Leopoldau? Wozu?

Ich möchte Ihnen gerne unser Integrationsprojekt vorstellen.

Gelungene Integration ermöglicht Gleichberechtigung und bietet Chancengleichheit. Respekt und gegenseitige Anerkennung sind notwendig.

Immer mehr EinwohnerInnen in unserer Umgebung sind Bürger mit Migrationshintergrund. Wir wollen auch diese in

unseren Verein einladen und vor allem den Kindern eine freud- und sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglichen.

In unsere wöchentlich bereits bestehenden Sportangebote sollen ab Herbst daher gezielt Kinder integriert werden.

In der Sportunion Leopoldau legen wir im Training und bei Wettkämpfen Wert auf:

- Verbesserung oder Erhalt der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Fairness, Wertschätzung und Toleranz
- Einhaltung grundlegender Regeln und Umgangsformen
- Teamgeist
- Verantwortungsbereitschaft und Selbstdisziplin
- Stärkung des Selbstwertgefühls, Verbesserung der Selbsteinschätzung

Als Sozial- und Bildungspartner können wir das Zusammenleben in unserer Vereinsumgebung ganz sicher positiv beeinflussen.

Unsere Projektziele:

- Werbung, die ankommt
- Aufnahme neuer Mitglieder und Integration dieser in den Verein
- Förderung junger VorturnerInnen
- Teilnahme neuer Mitglieder an unserer jährlichen Sommersportwoche in Güssing

Am Geld darf dieses Vorhaben nicht scheitern. Deshalb soll es für alle Mitglieder die Möglichkeit geben, mit einem Einkommensnachweis eine **Unterstützung, den Solidaritätszuschuss zum Mitgliedsbeitrag**, zu beantragen.

Dieser Solidaritätszuschuss wird nicht direkt ausbezahlt. Wenn er zugesprochen wird, verringert er den Mitgliedsbeitrag.

Damit soll sicher gestellt werden, dass alle Kinder Zugang zu den Angeboten der SPORTUNION LEOPOLDAU haben.

Ich bin gespannt, wie dieses Projekt anläuft und werde in der nächsten Ausgabe unserer Vereinszeitung berichten.

Karina Jaros, Obfrau

Stabile Knochen durch gezieltes Training

Das beste Rezept für stabile Knochen heißt **BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN.**



Bewegung, und zwar vor allem ein gezieltes Muskeltraining, verhindert nachweislich den Abbau von Knochen-substanz.

Das hängt damit zusammen, dass die Muskeln über ihre Ausläufer, die Sehnen, am Knochen befestigt sind.

Wenn ein Muskel aktiv ist, also sich beugt und wieder streckt, dann übt das Druck und Zug auf die Knochen aus, an denen er befestigt ist.



Diese Impulse veranlassen die knochenaufbauenden Zellen, ihre Tätigkeit zu verstärken. Warum ?

Je stärker ein Muskel ist, desto mehr Druck übt er während einer Bewegung auf den Knochen aus. Damit der Knochen diesem Druck gewachsen ist, muss er sich anpassen und Substanz aufbauen.

Wer als Jugendlicher und junger Erwachsener viel Sport treibt, hat später einen großen Vorteil. Er hat sich in jungen Jahren durch das Training eine besonders hohe Knochendichte erworben. Klar, dass sich von einem hohen Ausgangsniveau aus der Knochenabbau langsamer vollzieht.



Auszug aus dem Magazin für ÜBUNGSLEITER.

Termine

- 10.9.2012** Beginn des Übungsbetriebes 2012/13
- 15.+16.9.2012** Impulsseminar für Kinderturnen in St.Pölten
- 22.9.2012** Tag des Sports am Heldenplatz
- 22.9.2012** Group Fitnessday in St.Pölten
- 30.9.2012** Erntedankfest in Leopoldau
- 19.-21.10.2012** Fit für Österreich Kongress in Saalfelden
- 27.+28.10.2012** Sportunion Bundesmeisterschaften Rhythm. Gymnastik
in Salzburg
- 9.11.2012** Ordentliche Hauptversammlung / Wahl des neuen
Vereinsvorstandes
- 10.+11.11.2012** Österr. Jiu Jitsu Staatsmeisterschaften
- 25.11.2012** Turn10 Sportunion Bundesmeisterschaft in Rif/Hallein
- 30.11.-2.12.2012** Jiu Jitsu Weltmeisterschaft im Budocenter

**Die autonomen, schulfreienTage werden auf unserer
Homepage bekanntgegeben!**



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:

Chr.Dechant, B.Fuger, G.Jaros, K.Jaros, M.Mayerhofer,

P.Pischtiak, K.Sigl

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: Dezember 2012

Redaktionsschluss: 3. Nov. 2012