



Liebe Sportfreunde !

Inhalt:	Seite
Integrationsprojekt	3
Aktivitäten im Herbst	4
Hauptversammlung	5
Rhythm.Gymnastik	6
Sommersportwoche	7
Turn10-Wettkämpfe	8 + 9
Jiu Jitsu	10
Antiosteoporose	11
Termine	12

Wir danken den Sponsoren für die wertvolle Unterstützung unserer Vereinszeitung!

Titelfoto: G.Jaros
Winterfreude



Der Wunsch nach ewiger Weihnacht

Weihnachten ist für uns oft nur ein Tag, der Heilige Abend.

Gut, danach kommen noch der erste und der zweite Weihnachtsfeiertag. Man könnte also rechnen, dass es drei

Tage sind. Gibt man großzügig auch noch die vier Adventsonntage dazu, dann sind es sieben Tage.

Am 27. Dezember ist es aber auch schon wieder vorbei, dann denken alle nur noch an Silvester. Eventuell darf noch der Weihnachtsbaum bis zum Dreikönigstag am 6. Jänner stehen. Danach wird auch er entsorgt und Weihnachten ist endgültig vergangen.

Schade, denn:

Wie schön sind doch Weihnachtsüberraschungen!

Wie froh macht ein strahlendes Gesicht!

Wie stimmungsvoll kann die Weihnachtszeit sein!

Das muss doch nicht so schnell vorbei sein!

Wir könnten uns ein wenig Weihnachtsfreude ins neue Jahr mitnehmen. Oder ein wenig friedliche Weihnachtsstimmung!

Weihnachten hat in seinem Ursprung ja kein Ablaufdatum.

In diesem Sinn wünsche ich allen frohe Weihnachten!

Karin Jaros

(Obfrau)



In jeder Beziehung zählen die Menschen.

INTEGRATIONSPROJEKT

In der letzten Ausgabe unserer Vereinszeitung stellte ich erstmals unser Integrationsprojekt vor.

Nun hat dieses Projekt auch einen Namen bekommen:

FAIR-Änderung GFS*

Was bedeutet das genau?

Wir wollen Sport als freud- und sinnvolle Freizeitbeschäftigung für alle ermöglichen - mit der Auswirkung des **FAIRPLAY** auf das Umfeld. Durch die Teilnahme am Sportangebot unseres Vereines soll auch eine Werteorientierung möglich sein.

Im Verein erleben und erlernen Kinder

- Achtung und Wertschätzung anderen gegenüber, sowie Toleranz
- Regeln, Umgangsformen, passende Sprachformen und Konfliktfähigkeit
- Verantwortungsbereitschaft sowie Teamgeist - Fairness, Kooperation
- Leistungsfähigkeit, sowie Selbstdisziplin - Zielstrebigkeit, Ausdauer, Einsatzbereitschaft



Wenn diese positiven Aspekte die Kinder über den Verein hinaus begleiten, wird eine Veränderung auch im Umfeld möglich. Eine „**FAIR**“-Änderung hin zu einem fairen Umgang miteinander, zu mehr Wertschätzung, zu mehr Verantwortungsbereitschaft!

GFS ist die Abkürzung für Großfeldsiedlung, * steht für angrenzende, ähnliche Siedlungsgebiete.

Es freut mich, dass seit Herbst schon einige Eltern den Solidaritätszuschuss für ihre Kinder in Anspruch genommen haben. Alle unterstützten Kinder haben Spaß am Sport und wurden gut in die Einheiten eingegliedert.

Für dieses Projekt bin ich weiterhin auf der Suche nach Sponsoren und/oder einer offiziellen Förderung!

Karina Jaros

6. FIT FÜR ÖSTERREICH-KONGRESS IN SAALFELDEN

Unter dem Motto **BEWEGUNG BRINGT'S** haben 45 Referenten in 88 Arbeitskreisen mehr als 400 Teilnehmer aus ganz Österreich zum Mitmachen aufgefordert. Unser Verein war mit 3 Teilnehmern vertreten.

Die Workshops reichten von Aqua Zumba, Inline-Skaten, Sling-Training, Senioren-Gesundheitsturnen, bis zu allgemeinen Koordinationsübungen usw.

Die Übungsleiter prägten mit ihrer positiven Energie die Stimmung beim Kongress.



AKTIVITÄTEN IM HERBST

Am 15. und 16. September 2012 fand in St.Pölten wieder das **Impulsseminar für Kinder- und Jugendturnen** statt. Aus unserem Verein haben 16 junge Vorturner und Helfer teilgenommen.



Am 22. September wurde beim **Tag des Sports** am Wiener Heldenplatz durch viele Programmpunkte zu mehr Bewegung motiviert. 6 Mädchen unseres Vereins haben mit einer Tanzvorführung viel Applaus geerntet.

Am 30. September, beim jährlichen **LEOPOLDAUER ERNTE-DANKFEST**, rollte der Festzug wieder rund um den Leopoldauer Platz.

Von privater Seite wurde uns ein Lastwagen mit Fahrer zur Verfügung gestellt. Auf dem Wagen lief ein Non-Stop-Programm von Turn- und Jiu Jitsu-Kindern ab.



HAUPTVERSAMMLUNG 2012

Am 9. November 2012 fand die ordentliche Hauptversammlung der SPORT-UNION LEOPOLDAU statt. Zur musikalischen Eröffnung tanzten 20 Mädchen der Einheit DANCE CORNER.

Als Ehrengäste durften wir Frau Dagmar Schmidt, Vizepräsidentin der SPORT-UNION WIEN, und Herrn Bernhard Herzog der Bezirksvertretung Floridsdorf herzlich begrüßen.

Die Obfrau, Karina Jaros, stellte ihr Integrationsprojekt mittels einer Powerpoint-Präsentation eindrucksvoll vor.

Nach den Berichten der Fachwarte und des Kassenwartes über die letzten 3 Vereinsjahre, wurde der Vorstand entlastet und die Neuwahl des Vorstandes für die nächsten 3 Jahre einstimmig beschlossen.

Folgende Personen wurden bestätigt bzw. als neue Funktionäre gewählt:

Vorstand

Obfrau: Karina JAROS
Ehrenobfrau: Gerlinde JAROS
Schriftführerin: Gerti PRAIS
Kassenwart: Ing. Robert JAROS
Kassenwart-Stv.: Christian FUGER

Rechnungsprüfer: Gertrude HAUSCH
Karl HAUSCH

Fachwarte

Geräturnen: Martha MAYERHOFER
Gymnastik: Maria KRIEGL
Kinder-Fitness: Steffi SANDTNER
Rhythm.Gym.: Kerstin SIGL
Ballspiele: Dr. Robert NEZHYBA
Jiu Jitsu: Christian DECHANT

Die Vizepräsidentin der SPORTUNION WIEN, Frau Dagmar Schmidt, überreichte im Zuge der Hauptversammlung das **Ehrenzeichen der SPORTUNION in Bronze** an Gertrude Prais.

Für die wertvolle Mitarbeit im Verein wurden 25 Personen mit Urkunden ausgezeichnet.



Alle Anwesenden wurden zum Abschluss zu einem abwechslungsreichen, delikaten Buffet geladen.

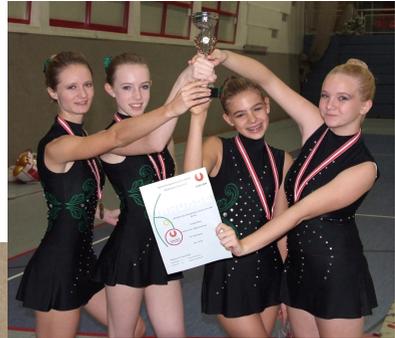
RHYTHMISCHE GYMNASTIK

UNION-Bundesmeisterschaften in Salzburg

Am 27. Oktober 2012 nahmen vier Gymnastinnen der Sportunion Leopoldau (Lisa Altrichter, Diana Gerwig, Nina Gonaus und ich) den weiten Weg nach Salzburg auf sich, um als Gruppe bei den UNION-Bundesmeisterschaften in der Allgemeinen Klasse anzutreten.

Obwohl wir in unserer Altersklasse ohne Konkurrenz angetreten sind, zeigten wir sehr motiviert eine fast fehlerfreie Ball-Übung. Somit konnten wir den ersten Platz für uns entscheiden.

Es war wieder eine tolle Erfahrung, da man auch die Gruppenübungen der Leistungs-klasse bewundern konnte und so vielleicht die eine oder andere Idee für neue Übungen bekam!



An dieser Stelle noch ein großes Dankeschön für die Unterstützung der Eltern!

Kerstin

Freundschaftswettkampf: Gymnastikclub Klosterneuburg/ Happy Gym Hetzendorf und Sportunion Leopoldau

Am Freitag, 23.11.2012, organisierte ich gemeinsam mit Astrid Kreuzer, einer Übungsleiterin vom Happy Gym Hetzendorf/Gymnastikclub Klosterneuburg, die ich bei der Übungsleiterausbildung in Graz kennen gelernt hatte, einen Freundschaftswettkampf.

Vor Ort gab es leider Probleme mit der Liebl-Halle. Zeitgleich sollte ein Training von Cheerleadern und Footballern stattfinden. Auf Grund unglücklicher Umstände wurden diese Gruppen nicht von unserem Wettkampf verständigt und wollten

daher auf ihr Training nicht verzichten. Schließlich einigten wir uns, die Halle zu dritteln und unser Wettkampf konnte trotz der Platzeinschränkung stattfinden.



In vier verschiedenen Altersklassen wurde von jedem der 19 Mädchen eine Übung mit Handgerät vorgeführt. Nach knapp 1 1/2 Stunden standen die Ergebnisse fest:

Altersklasse 1

1. Nina Gutzelnig
2. Julia Kielmas
3. Nadja Feierabend
4. Victoria Halmal
5. Berfin Özcelik

Altersklasse 2

2. Lea-Sophie Heylik
3. Jacqueline Doubrawa
4. Marietheres Schuster
5. Tanja Wingert

Altersklasse 3

1. Judith Rauchwarter
2. Diana Gerwig

Altersklasse 4

4. Kerstin Sigl

Gruppenbewerb

1. Sportunion Leopoldau (Lisa Altrichter, Diana Gerwig, Judith Rauchwarter und Kerstin Sigl)



Diese wundervollen
Medaillen entwarf
Kerstin Sigl, produziert
aus Glas hat sie
Dominik Kovacs.



Vielen Dank für die Unterstützung von Ingrid Harnisch und Anna Ploner als Kampfrichter unseres Vereins.

Astrid und ich werden weiterhin in Kontakt bleiben und diesen Freundschaftswettkampf zukünftig gerne beibehalten.

Der nächste Wettkampf der Rhythm. Gymnastik findet im Juni (Wiener UNION Landesmeisterschaften) gemeinsam mit der Sportunion West-Wien statt.

Kerstin



ANKÜNDIGUNG

unserer **SOMMERSPORTWOCHE**
7.-13. Juli 2013 in Gnas, Stmk.

Alle zwischen 6 und 14 Jahren, die mit uns eine lustige, abwechslungsreiche aber auch leistungssteigernde Sportwoche verbringen wollen sind herzlich eingeladen.

Anmeldung ab Mitte Jänner 2013 auf unserer Homepage.

UNION Wien



Mannschafts-Meisterschaft
am 3.11.2012

Mit über 120 Kindern und Jugendlichen war diese Meisterschaft im Dusika-Stadion stark besucht.

Leopoldau mit 6 Riegen, davon 2 Mix-Teams. Es regnete Medaillen und alle freuten sich, vor allem diejenigen, die das 1. Mal dabei waren. Die jüngste Teilnehmerin mit 6 Jahren war Alina Dornhackl, die wirklich brav ihre Übungen zeigte.



Unsere Kampfrichterin, Romana Muzik, war den ganzen Tag im Einsatz, dafür herzlichen Dank.

Ganz besonders bedanke ich mich bei unserer früheren Turnerin Sandra Hengsberger, die ebenfalls sich in den Dienst der guten Sache stellte, obwohl sie nun Leichtathletik trainiert.

Martha

Auf alle können wir stolz sein, jeder gab sein Bestes. Ein bisschen stolz darf ich auch sein, denn mit so vielen Riegen war sonst niemand vertreten.

Immerhin sind auf unseren Plätzen mehr als 20 Kinder und jedem muss eine Übung zusammengestellt werden, kein leichtes Unterfangen.



Ebenfalls am 3. November trat unsere kleine, aber feine **Team-Turn-Riege**, bestehend aus Sophie Gruber, Beatrix Müller und Doris Muzik, im Dusika-Stadion zur Union Turn10 Mannschafts-Landesmeisterschaft an. Trotz größerer Trainingsrückschläge (Trainerwechsel und Verletzung) erreichten die Drei einen ausgezeichneten 1. Platz in der Allgemeinen Klasse / Basisstufe.

Unter den bewundernden Blicken der Kampfrichter und auch einiger Turner/innen turnte die verletzte Doris den ganzen Wettkampf mit nur einer Hand – eine wirklich außerordentliche Leistung.



Ich freue mich über den Ehrgeiz und die Motivation die „meine Mädels“ an den Tag gelegt haben.

Romana

Turn10 Mannschafts- Bundesmeisterschaft der SPORTUNION

Der 25.11. begann um 5 Uhr früh mit einer Autofahrt und endete um 19.30 Uhr.

Der Grund für das „zeitige“ Aufstehen war die Bundesmeisterschaft der Union, diesmal in Rif bei Hallein.

200 Teilnehmer aus Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg und Tirol nahmen an dem Wettkampf teil.

Alle waren brav beim Einturnen. Anika verletzte sich dabei beim Sprung und wurde mit Cool-bag und Tape versorgt, sodass sie weiterturnen konnte.

Die Zweite in der Reihe war Anna, sie klagte über arge Bauchschmerzen und



musste leider nach dem 1. Gerät bereits die Heimreise antreten.

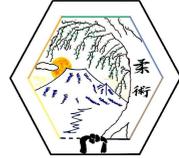
Es waren daher in dieser geschwächten Gruppe nur Alina Kelz, Anni Wagner und Kati Kovacevic. Trotzdem gelang ihnen ein 2. Rang von insgesamt 6 Mannschaften. Unsere „Großen“ mit Iva, Anika, Viki und Beatrice erturnten den 1. Rang.



Sie bekamen nicht nur Medaillen sondern auch einen Pokal und wurden **Bundesmeister in der Altersklasse bis 14 Jahre.**

Martha

JIU JITSU



Liebe Mitglieder der Jiu Jitsu Einheiten!
Und wieder geht ein sehr erfolgreiches Jiu-Jitsu-Jahr vorüber. Bei der diesjährigen Staatsmeisterschaft waren wir mit fünf Kämpfern vertreten und konnten auch im österreichweiten Vergleich sehr gute Platzierungen erreichen:

Ein weiteres erfreuliches Ereignis:

HURRA unsere neuen Matten sind in der Wassermanngasse eingetroffen !!!!!

Den Jahreswechsel möchten wir zum Anlass nehmen, uns bei allen Mitgliedern und deren Angehörigen und Freunden zu bedanken, dass Ihr uns das ganze Jahr über so toll unterstützt habt.

Die Arbeit mit euch und euren Kindern macht uns unheimlichen Spass und wir sind bei jedem Training richtig stolz auf eure Leistungen.

In diesem Sinne wünschen wir Euch und Euren Familien ein ruhiges Weihnachtsfest und einen schönen Jahreswechsel.

Petra,

im Namen des Jiu Jitsu Trainerteams



Magomed Abubakarov	2 mal 3. Platz
Lara Samira Strobl	5. Platz
Jens Friedl	5. Platz
Islam Gekhaev	5. Platz



Sophie Kern und Nora Chalupa sind im September zur Welt gekommen. Wir gratulieren den 2 Vorturnerfamilien sehr herzlich und wünschen Freude und Geduld für die nächste Zeit. Wir sind schon neugierig, wenn sie in einem Jahr ins Eltern-Kind-Turnen einsteigen werden.



 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

ANTIOSTEOPOROSE

Wie der Titel schon besagt, ist dies eine Vorbeugung gegen Osteoporose, die natürlicherweise hauptsächlich im Alter vorkommt bzw. steigt. Meine Stunde ist daher der Muskelkräftigung aber auch der gezielten Bewegung für Rücken sowie dem Ganzkörpertraining gewidmet. Eine gesunde Mischung der sogenannten Funktionsgymnastik. Vom Scheitel bis zur Sohle wird nichts ausgelassen.

Das abschließende Stretching gibt wieder Kraft für den Alltag.

Eine Schnupperstunde ist in unserem Verein selbstverständlich gratis. Über rege Beteiligung würde ich mich sehr freuen. Für regelmäßige Teilnahme kann man von der Wiener Gebietskrankenkassa einen Zuschuss erhalten..

PS: Es ist nie zu spät, sich sportlich zu betätigen!!!
Martha



Wer kann BEWEGT GESUND in Anspruch nehmen?

Versicherte ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, die zur Vorsorgeuntersuchung kommen und aufgrund erhöhter Werte ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Adipositas aufweisen:

- Body-Mass-Index (BMI) über 25
- Bauchumfang größer als 88 cm (bei Frauen) bzw. größer als 102 cm (bei Männern)
- Erhöhter Blutdruck (liegt im Ermessen des Arztes)
- Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (liegt im Ermessen des Arztes)

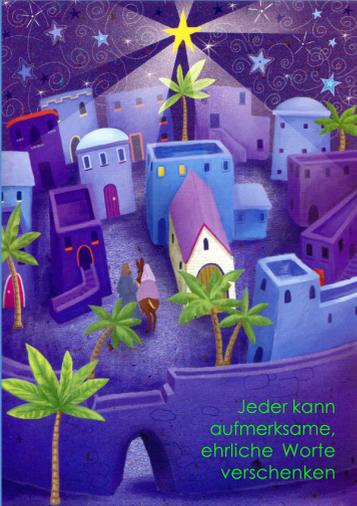
Jenen PatientInnen, die ein **BEWEGT GESUND-Angebot** ein Jahr lang in Anspruch nehmen und mindestens 18 Einheiten absolvieren (das sind 75 % des gewählten Kurses), ersetzt die WGKK einen Teil der Kurskosten in Höhe von bis zu **35 EURO**.

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 **35 Euro** zurück.

Termine

- 21.12.2012 **Letzter Übungstag**
27.+28.12.u 2.+3.1. **Wiener Ferienspiel** (Lieblhalle) 10 - 12 Uhr
7.1.2013 **1. Übungstag im neuen Jahr**
9.1.2013 **Start : Tanz und Aerobic mit Zumba- und Hip Hop Elementen** für 10 -14 J. - A.Loos G. 2 - 16:45 -17:45 Uhr
4.-10.2.2013 **Semesterferien** (kein Übungsbetrieb)



**FREUDE UND BESINNUNG
ZU WEIHNACHTEN
UND
EIN TATKRÄFTIGES, GESUNDES
NEUES JAHR**

wünscht
im Namen der Vereinsleitung
allen Trainern, Mitgliedern
und Sportfreunden

Uarina Jaros
Obfrau



Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber
SPORTUNION LEOPOLDAU (ZVR-Nr.118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

G.Jaros, K.Jaros, M.Mayerhofer,

R.Muzik, P.Pischiak, K.Sigl

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: April 2013

Redaktionsschluss: 4. März 2013