

SPORT MAIL



Inhalt:	Seite
News	3
Jiu Jitsu	4
Kinder-5-Kampf	5/6
Sommersportwoche	7/8
Anregung für Seniorinnen u. Senioren	9
Integrationsprojekt	10/11
Termine	12



Die SPORTUNION LEOPOLDAU wurde erneut mit dem Turnverein-Gütesiegel in der höchsten Kategorie mit 5 Sternen ausgezeichnet.

Wir danken den Sponsoren für die wertvolle Unterstützung unserer Vereinszeitung!

Titelfoto: G.Jaros
Kraft und Ausdauer

Liebe Sportfreunde !



BEWEGUNG für ERWACHSENE mit HANDICAP: Eine Bilanz

Seit mehr als fünf Jahren gibt es nun dieses Angebot in der SPORTUNION LEOPOLDAU. In dieser Zeit sind wir zu einer fixen, kleinen Gemeinschaft

zusammen gewachsen. Ich kenne die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen und versuche darauf einzugehen. Wir haben viel Freude beim Bewegen mit Musik und versuchen uns sogar im Schnurspringen!

Es ist schön zu sehen, dass sich alle auf jede einzelne Stunde freuen.

Eine Mutter, die zugesehen hatte, staunte: „Lacht er immer so viel während der Stunde?“ Ich war verblüfft, denn für mich war das nicht außergewöhnlich.

Ja, Lachen gehört bei uns dazu. Ganz besonders, wenn ein Ball fort springt oder wir plötzlich die Laufrichtung ändern.

Feste im Jahresablauf wie die Weihnachtsfeier oder eine lustige Faschingsstunde sind lieb gewordene Tradition. Die Mütter unserer Handicap-Sportler/innen genießen diese Stunden besonders. Sie auch zu bewegen, unbeschwert sein zu können, dass muss einfach Spaß machen!



Sehr freute mich in diesem Sportjahr die Rückmeldung unseres Arztes, Dr. Robert Nezhyba. Er war überrascht von der Konstitution aller Teilnehmer/innen.

WICHTIG: Unser Angebot ist noch offen, falls jemand dazu kommen möchte. 4 Personen trainieren im Moment, bis 6 Personen sind möglich.

Karin Jaros
(Obfrau)

NEWS - NEWS - NEWS

UMSCHALTEN auf Frühlingspower

Step-Aerobic

union LEOPOLDAU
Tel.Nr.: 0660/12 00 108

AKTION 1+1 gratis
bis Ende Juni 2013



Jeden Donnerstag 19:45 bis 21:00 Uhr: 1210 Wien, Zehdengasse 9/Eingang Eipeldauerstraße

Am **13. April** werden die Mädchen von **DANCE - CORNER** beim Wettkampf des 4. Wiener Turnbezirks in der Lieblhalle ihre Tänze vorführen.

Am **5. Mai**, beim **Stadtfest** am **Heldenplatz**, vertreten die Mädchen ebenfalls mit Tanzvorführungen unseren Verein.

!!! ACHTUNG !!!

Aus Kostengründen erscheint unsere Vereinszeitung **SPORT MAIL** ab der nächsten Ausgabe (September 2013) auf unserer **H o m e p a g e** www.sportunion-leopoldau.at.

Einige Exemplare werden in den Turnsälen aufgelegt und können auch von dort mitgenommen werden.

NEU

Komm und mach mit!



Margareta bringt euch jeden Mittwoch von 16:45 - 17:45 Uhr mit **LATIN HIP HOP** in der Adolf Loos Gasse 2 in Schwung!

Ende letzten Jahres wurden drei Personen für jahrzehntelange aktive Mitgliedschaft zu **Ehrenmitgliedern** ernannt. Die Obfrau überreichte Frau **Iris Angst**, sowie Frau **Dipl.Ing. Dr. Elisabeth Götz** und Herrn **Dipl.Ing. Dr. Heinz Götz** Ehrenurkunden und Blumen.

† In Memoriam

Unser **Ehrenmitglied, Frau Elfrieda Kocaget**, ein Vorbild an Aktivität, hat sich nach schwerer Krankheit von dieser Welt verabschiedet. Es tut uns leid. Sie wird uns weiterhin in lieber Erinnerung bleiben.

JIU JITSU

Am letzten Jänner-Wochenende fand wieder der Prüfungslehrgang der Sportunion Wien statt. Dieses Mal nahmen 18 Kinder unseres Vereins teil. Aufgrund hervorragender Leistungen haben alle ihre Prüfung bestanden und den „neuen Gürtel“ von den Trainern überreicht bekommen.

Wir danken allen Eltern, Großeltern und Angehörigen, die uns beim Lehrgang durch ihre Anwesenheit unterstützt haben, sehr herzlich.

Bernhard und Petra



Liebe Jiu Freunde,

auch heuer gibt es wieder ein abwechslungsreiches Wettkampf-Jahr. Dieses startete mit der Neulingsmeisterschaft im Februar, im März fanden die Wiener UNION-Landesmeisterschaften statt. Auch im April werden wir bei den Wiener Landes-MS des JJVÖ wieder dabei sein.

Lieber Jiu-Kader, scheut euch nicht teilzunehmen, ihr könnt unheimlich viel dabei lernen und außerdem macht es Spaß und ihr könnt euren Freunden darüber erzählen. Es ist auch eine gute Vorbereitung für das spätere Leben. Das Trainerteam freut sich, euch weiterhin bei den Wettkämpfen zahlreich betreuen zu dürfen!

Christian Dechant, Fachwart Jiu Jitsu



Mittwoch
8. Mai 2013
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 6.5.2013.

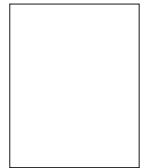
Nenngeld: 4 Euro, zu bezahlen bei der Startnummernausgabe am
8.5.2013, um 16:45 Uhr, beim Start, Herchenhahng. 6.
Nachnennungen 5 Euro.



fie!mann



In jeder Beziehung zählen die Menschen.



An die

SPORTUNION LEOPOLDAU

St. Michaelgasse 13/7

1210 WIEN

Gruppeneinteilung:

2007 und jünger	Gruppe 1
2006 + 2005	Gruppe 2
2004 + 2003	Gruppe 3
2002 + 2001	Gruppe 4

Der 5-Kampf findet bei jeder Witterung statt.

Siegerehrung ca. 19 Uhr.



Die drei Besten jeder Altersgruppe erhalten Medaillen.

Informationen unter Christian.Fuger@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 8. Mai 2013, 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: JUFA Gnas Sport Resort
Gnas Nr. 194, 8342 Gnas, Stmk.
Telefon 05 / 7083-230

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, Rhythmische Gymnastik, Schwimmen, Tanz, Tennis, Turnen, Volleyball, unterhaltsame Abendgestaltung

Unterbringung: Mehrbettzimmer mit Dusche und WC. Vollpension , haus-eigenes Hallenbad.
Gemeinsame Autofahrt 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 (7.7. – 13.7.2013)

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 29.4.2013 auf das Konto der
SPORTUNION LEOPOLDAU, Nr. 06507239 (Erste Bank), BLZ 20111.

Restzahlung: Bis spätestens 1.6.2013

Stornogeühren:

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

Zwischen	4.6. und 24.6.2013	140.- Euro,
und ab	25.6.2013	240.- Euro.

Impfschutz:

Es wird eine gültige Tetanus- und Zeckenschutzimpfung empfohlen.

Anmeldung:

**Ab sofort bis 29.4.2013 mit dem Anmeldeabschnitt und umgehender
Anzahlung.** Spätere Meldungen sind nur bei freien Plätzen möglich.

Weitere Informationen: 0660 120 01 08 (abends)

ANREGUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



Übungsablauf:

Vorbeugend übt man vor dem Sessel stehend schrittweise in die Liegeposition zu kommen (Bilder 1 - 8).

Nun geht es wieder zurück. Von der Rückenlage in die Seitenlage drehen. Die Knie anwinkeln (Bild 7).

Eine Hand drückt kräftig in den Boden. Dadurch kann man sich zum Sitzen nach oben drücken (Bild 6). Die Hände bleiben am Boden. Das Gesäß anheben und in die Bankstellung kommen (Bild 5).

Während die Knie am Boden bleiben, stützen die Hände auf der Sitzfläche des Sessels (Bild 4).

Ein Fuß wird aufgestellt (Bild 3) und dann den zweiten nachsetzen. Die Hände bleiben noch auf der Sitzfläche (Bild 2).

Den Rücken langsam aufrichten und in den Stand kommen (Bild 1).

Diese Anregung stammt aus der DTB-Broschüre „AKTIV bis 100“.

INTEGRATIONSPROJEKT – FAIR-ÄNDERUNG GFS*



Was ist eigentlich das Ziel?

Das Ziel ist eine Veränderung der Situation in der Großfeldsiedlung.



Was soll sich ändern?

Der Umgang der Menschen miteinander, aber auch der Umgang mit öffentlichem Eigentum.

Woran wird man diese Veränderung erkennen?

Meine Vision ist, dass weniger zerstört wird, weil mehr Kinder (später Jugendliche) eine sinnvolle und freudvolle Freizeitbeschäftigung haben.

Wie soll das erreicht werden?

Ich glaube, dass der Weg über den Sport führen kann. Wer Sport treibt, lernt quasi nebenbei Achtung, Wertschätzung, Toleranz, Fairness und Kooperation, um nur Einiges zu nennen.

Das Ziel ist die Einbindung neuer Kinder in den Vereinssport. Sie sind dann die Träger des im Verein gelebten FAIR-PLAY nach außen.

In welche Sporteinheit können diese Kinder kommen?

Diese Kinder können im Moment in der SPORTUNION LEOPOLDAU, außer Turnen auf Leistungsniveau, alle Sparten besuchen.



Wer bezahlt den Mitgliedsbeitrag für diese Kinder?

Die Eltern. Wenn es ihnen zu teuer ist, können sie um einen Solidaritätszuschuss ansuchen.

Was ist der Solidaritätszuschuss?

Der Solidaritätszuschuss bewirkt eine Kostenersparnis beim Mitgliedsbeitrag bzw. bei den Kosten für die Sommersportwoche. Nach Vorliegen eines Einkommensnachweises wird ausgerechnet, wie viel noch bezahlt werden muss.

Wird dieser Zuschuss in Anspruch genommen? Ja.

Wie kann die SPORTUNION LEOPOLDAU das finanzieren?

Im Vorjahr gab es zwei private Spenden, die den Beginn ermöglicht haben.

Mehr als 30 Kindern und Jugendlichen konnten wir bis jetzt den Besuch unserer Übungseinheiten und der Sommersportwoche ermöglichen.

Unsere Ressourcen gehen leider zu Ende. Daher sind wir dringend auf der Suche nach Sponsoren.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieses Vorhaben unterstützen wollen!

Unsere Bankverbindung:

Österr. Turn- und Sportunion Leopoldau, Kontonummer: 00006507239 BLZ: 20111

Karina

LERNLEISTUNG, SCHULERFOLG und SPORT



Die Fähigkeit, das eigene Denken bzw. die Aufmerksamkeit und das Verhalten sowie die eigenen Emotionen gezielt steuern zu können, ist eine wichtige Grundlage für den Erfolg in der Schule und im Leben. Nur wer in der Lage ist, spontane Impulse zu unter-

drücken und damit eigene Bedürfnisse für eine gewisse Zeit hinten anstellen kann, sein angestrebtes Ziel nicht aus den Augen verliert, wer flexibel reagieren kann und sich nicht allzu leicht ablenken lässt, kann erfolgreich lernen.

Immer wieder kommt es vor, dass Eltern meinen, der Vereinssport wäre zu anstrengend, weil ihr Kind, gerade in die Schule kommt oder weil es einen Schulwechsel vor sich hat.

Vertieft man sich ein wenig in die Materie, so stellt man fest, dass gerade Sport die Kinder zu höheren Leistungen befähigt. Eine oder zwei Stunden pro Woche im Turnsaal bedeuten also eine Chance für Ihr Kind!

Karina





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

- 25.3. - 2.4.2013** **Osterferien - kein Übungsbetrieb**
- 13.4.2013** **Bez.Meisterschaft d. 4.Wr.Turnbezirks in der Lieblhalle**
- 27.4.2013** **Union Wien Turn10 - Einzelmeisterschaften 2013**
- 1.5.2013** **LATUSCH - Wettkampf in Strebersdorf**
- 8.5.2013** **Kinder-5-Kampf der UNION LEOPOLDAU**
- 10.5.2013** **Autonomer, schulfreier Tag - kein Übungsbetrieb**
- 21.5.2013** **Dienstag nach Pfingsten - kein Übungsbetrieb**
- 31.5.2013** **Autonomer, schulfreier Tag - kein Übungsbetrieb**
- 31.5.2013** **Europameisterschaft in Rhythm.Gymnastik / Stadthalle**
- 21.6.2013** **Letzter Übungsbetrieb vor den Sommerferien**
- 22.6.2013** **Abschluss des Sportjahres - Abgabe der Riegenlisten**
- 24.6.2013** **Breitensportwettkampf - Rhythmische Gymnastik - Altgasse**
- 7. - 13.7.2013** **Sommersportwoche in Gnas / Stmk.**
- 9.9.2013** **Beginn des Übungsbetriebs 2013/14**



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, G.Jaros, K.Jaros, B.+ P.Pischtiak,

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: September 2013

Redaktionsschluss: 5. August 2013