

SPORT MAIC



Inhalt:	Seite
Entschuldigung	3
Rhythmische Gymnastik	4/5/6
Jiu Jitsu	7
Pilates	8
Turnen	9
Sommersportwoche 10/11	
Termine	



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

Titelfoto: G.Prais
Pilates

Liebe Sportfreunde !



SPORT - CHANCE FÜR ALLE KINDER

Für die Fähigkeiten der Kinder werden in vielen Bereichen pädagogische Ziele formuliert. Jede Begabung soll gefördert werden.

Sport bietet eine große Chance: Kinder machen Körper- und Bewegungserfahrungen, zusätzlich unterstützt er auch die Persönlichkeitsentwicklung. Kinder lernen zu vertrauen, werden gelobt und anerkannt, entwickeln Teamgeist, erleben Fairness. All das formt den Charakter und stärkt das Selbstbewusstsein.

Im der Sportunion Leopoldau sind wir bemüht, jedes Kind in einer wertschätzenden Weise seinen Fähigkeiten entsprechend zu fördern. Der Ansturm auf unsere Eltern-Kind-Einheiten beweist, dass mehrere so denken. Schade nur, dass viele glauben, der Sport wäre zu viel, wenn

- Kinder in die Schule kommen
- Kinder die Schule wechseln.

Mehr Bewegung im Kindes- und Jugendalter macht flexibel, bietet Chancen für später. Untersuchungen an 10-14-jährigen belegen die bessere Merkfähigkeit derer, die Sport treiben. Sport in den Abendstunden wirkt sich auf keinen Fall negativ auf schulische Leistung aus. Außerdem erleben Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, eine Möglichkeit der positiven Freizeitgestaltung.

Sport, eine Chance, auch für Ihr Kind!

Marina Jara
(Obfrau)

Da bleibt nur „Entschuldigung!“

Abgesehen von der **Pastorhalle** waren zu Schulbeginn **drei Turnhallen** im 21. Bezirk für uns nicht benützbar. Insgesamt **23 Sporteinheiten** (von ursprünglich insgesamt 47) waren betroffen.

Besonders schlimm traf uns, dass wir von der Sperre zweier Hallen im Vorfeld nichts erfuhren und unsere Mitglieder und Trainer vor geschlossenen Türen standen und umsonst die Anreise auf sich nahmen.

Obwohl die SPORTUNION LEOPOLDAU keine Schuld trifft, möchte ich mich für die Unannehmlichkeiten und Umstände, die Ihnen dadurch entstanden sind, entschuldigen.

Status September:

- Turnhalle Pastorstraße 29: Sperre wegen Dachdefekt auf unbestimmte Zeit
- Turnsaal Herchenhahngasse 6: Sperre wegen Warmwasserleitungsumbau für mindestens 3 Wochen
- Turnsaal Herzmanovsky Orlando Gasse 11: Sperre wegen ? (=auch Wasser ?) auf mindestens 4 Wochen
- Turnsaal Adolf Loos Gasse 2: Sperre wegen Dachreparatur für wahrscheinlich 6 Wochen

So gut wir konnten schichteten wir um. Für Manches gab und gibt es leider keinen Ersatz.

Status Oktober:

- Turnhalle Pastorstraße 29: weiterhin gesperrt
- Turnsaal Herchenhahngasse 6: wieder benützbar
- Turnsaal Herzmanovsky Orlando Gasse 11: wieder benützbar
- Turnsaal Adolf Loos Gasse 2: wieder benützbar

Es freut uns, dass wir nun wieder fast alle Einheiten anbieten können!

Ursula Jaro

Turnen & Akro am Dienstag Brioschiweg 3 und
Happy Feet Step-Aerobic am Donnerstag in der
Zehdengasse werden mangels ausreichendem Interesse
vorläufig stillgelegt.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

26. Wiener Breitensportwettkampf – 24. Juni 2013

Die 26. Wiener Landesmeisterschaften der Rhythmischen Gymnastik fanden heuer unter einer **Rekordbeteiligung** der beiden Vereine **Sportunion West Wien** und **Sportunion Leopoldau** statt: Insgesamt waren 115 Mädchen angemeldet, wobei unser Verein mit 29 Mädchen (12 Mädchen mehr als im Jahr zuvor!)

vertreten war, die 54 Übungen (Einzel, Duo und Gruppe) präsentieren konnten.

Nach **neun Stunden Wettkampf** standen um 21:00 Uhr endlich alle Ergebnisse fest. Trotz der sehr großen Konkurrenz konnten wir in jeder Altersklasse (außer bei den Jüngsten) zumindest einen Stockerlplatz erturnen:

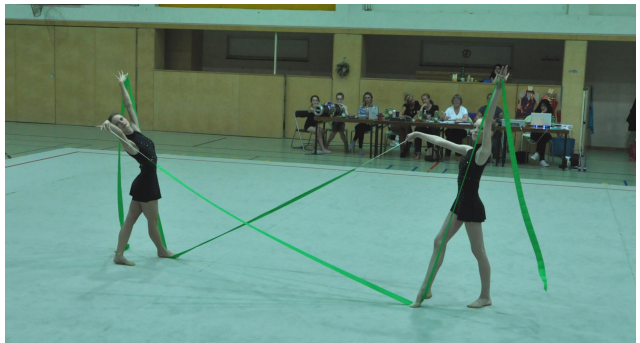
Einzelwertung

Rang	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Gerät 1	Gerät 2
13	Gerwig	Elena	2007	A1	oH	-
14	Zieger	Carolin	2007	A1	oH	-
18	Newetschny	Zoe	2006	A1	oH	-
19	Storek	Teresa	2006	A1	oH	-
20	Gschlent	Sophie	2006	A1	oH	-
3	Swait	Naima	2005	A2a	oH	-
12	Huber	Mariella	2005	A2a	oH	-
16	Arjona-Ochoa	Lia	2005	A2a	oH	-
17	Reitzner	Luisa	2005	A2a	oH	-
18	Lager	Sara	2005	A2a	oH	-
20	Indikova	Veronika	2005	A2a	oH	-
1	Maderner	Vivienne	2004	A2b	Seil	-
7	Halmai	Victoria	2003	A2b	Ball	-
8	Feierabend	Nadja	2003	A2b	Ball	-
11	Zieger	Leonie	2005	A2b	Seil	-
16	Özcelik	Berfin	2003	A2b	Ball	-
3	Gutzelnig	Nina	2003	A3	oH	Seil
4	Kielmas	Julia	2003	A3	oH	Seil
1	Judka	Emilia	2002	B1	Seil	-
2	Heylik	Lea-Sophie	2001	B2	Reifen	Seil
4	Doubrawa	Jacqueline	2002	B2	Reifen	Seil
8	Schuster	Marietheres	2002	B2	Reifen	Seil
3	Gerwig	Diana	2000	C2	Seil	Band
4	Altrichter	Lisa	1999	C2	Seil	Band
1	Sigl	Kerstin	1992	D	Ball	Keulen
3	Rauchwarter	Judith	1998	D	Reifen	Keulen
5	Sterkus	Lisa	1997	D	Reifen	Ball



Wertung Duo

Rang	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Gerät
1	Judka Maderner	Emilia Vivienne	2002 2004	B3b	Ball
3	Feierabend Özcelik	Nadja Berfin	2003 2003	B3b	Reifen
4	Doubrawa Schuster	Jacqueline Marietheres	2002 2002	B3b	Ball
5	Halmai Heylik	Victoria Lea-Sophie	2003 2001	B3b	Reifen
6	Gutzelinig Kielmas	Nina Julia	2003 2003	B3b	Reifen
2	Gonau Sigl	Nina Kerstin	1998 1992	B3	Band
3	Altrichter Gerwig	Lisa Diana	1999 2000	B3	Reifen
4	Altrichter Rauchwarter	Ines Judith	1997 1998	B3	Seil



Wertung Gruppe

Rang	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Gerät
1	Gutzelnig	Nina	2003	B	Ball
	Heylik	Lea-Sophie	2001		
	Kielmas	Julia	2003		
	Schuster	Marietheres	2002		
2	Doubrawa	Jacqueline	2002	B	Ball
	Feierabend	Nadja	2003		
	Halmai	Victoria	2003		
	Özcelik	Berfin	2003		
2	Altrichter	Lisa	1999	B2	Ball
	Gerwig	Diana	2000		
	Gonaus	Nina	1998		
	Sigl	Kerstin	1992		
3	Altrichter	Ines	1997	B2	Ball
	Rauchwarter	Judith	1998		
	Sterkus	Lisa	1997		
	Vavra	Michelle	1999		



Ich möchte mich hier auch noch einmal bei den Eltern für die tolle Unterstützung und vor allem das Durchhaltevermögen beim Wettkampf bedanken!

Den Gymnastinnen gratuliere ich zu den tollen Erfolgen und freue mich schon auf das kommende Turnjahr mit neuen Übungen und den nächsten Wettkämpfen!

Kerstin





Liebe Jiu Jitsu Freunde und Interessierte,

wenn ihr die aktuelle Ausgabe der „Sport Mail“ lest, ist der Übungsbetrieb schon voll im Gang.

Immer wieder werde ich gefragt, ob ein Einstieg in das laufende Training überhaupt sinnvoll ist – einfache Beantwortung – sicher, Ja!

Aufgrund der Routine und langjährigen Erfahrung der Trainer ist ein heranzuführen der Neueinsteiger zumindest auf Basisniveau innerhalb weniger Wochen absolut kein Problem, wichtig ist, dass auch die Freude und Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Leider hatten wir auch ein trauriges Ereignis zu beklagen – die bei allen geschätzte, immer lustig und gut aufgelegte Mutter von Lara – Jeanette Strobl – ist nach langem, harten Kampf von uns gegangen. Ihre Unterstützung und ihr freundliches Wesen werden uns fehlen – Danke für Alles, unser Trost gilt der ganzen Familie!



Wir wünschen unserem Jiu Kader ein schönes und verletzungsfreies Trainingsjahr!

Euer Trainerteam Petra, Veronika, Bernhard, Heinz und Christian

P.S. werft mal einen Blick auf unsere Jiu-Homepage mit aktuellen Terminen, Berichten und Fotos!



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

PILATES

1. Was unterscheidet Pilates von anderen Trainingsprogrammen?

Die Pilatesprinzipien: Unter Einhaltung der Prinzipien Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Isolation, Stabilisation und Bewegungsfluss wird der gesamte Körper trainiert, wobei besonderes Augenmerk auf die stabilisierende Muskulatur in der Körpermitte gelegt wird.

2. Für wen ist Pilates geeignet?

Für jede(r)frau/mann, die/der eine bessere Körperwahrnehmung, höhere Konzentrationsfähigkeit, gute Balance und eine aufrechte Körperhaltung anstrebt. Jede Übung gibt es in mehreren Variationen, sodass der Trainierende seinen Schwierigkeitsgrad selbstständig auswählen kann.

3. Wie wird unterrichtet?

Die Übungen werden bei ruhiger Musik angesagt und gezeigt. Der Coach wird gegebenenfalls unterstützend eingreifen.

4. Was soll man mitnehmen?

Bequeme Sportbekleidung, Badetuch als Mattenauflage, eventuell Socken, eventuell ein Handtuch zur Unterstützung des Nackens.

5. Was ist zu beachten?

Ab 2 Stunden vor dem Training sollte man nicht mehr essen. Bei Schwangerschaft, Fieber und Schmerzen, akuter Verletzung und nach Operationen ist von Pilates abzuraten.

Gerti



Sportunion Wien Turn10 Einzelmeisterschaft 2013 am 27.4.2013

AK10 Basis TUI

1. Kati Kovacevic
3. Klara Aichner
9. Anna Antoniak
12. Marie Capka

AK12 Oberstufe TUI

1. Iva Kovacevic

AK14 und jünger Oberstufe TUI

1. Anika Steinschaden
- 2: Victoria Typelt

AK11 Basis TUI

2. Alina Kelz
- 7: Anni Wagner

AK16 und jünger Oberstufe TUI

1. Beatrice Ludwig



Bundesoffene Wiener Turn10 Meisterschaft 2013

am 11.5.2013

Mannschafts- Ergebnisliste Turnerinnen

AK11 Basis TUI

3. Rang

Kati Kovacevic
Alina Kelz
Klara Aichner
Anni Wagner



SOMMERSPORTWOCHE 2013



Heuer waren wir zum ersten Mal im JUFA Gnas in der Steiermark.

Was uns gefiel:

- ☺ die Dreifachturnhalle
- ☺ das Hallenbad
- ☺ der Spiegelsaal
- ☺ die Zimmer für die Kinder

Im Aufenthaltsbereich:

- ☺ die Kletterwand
- ☺ die kleine Minigolfanlage
- ☺ die Tischtennistische
- ☺ der zur Verfügung gestellte Materialraum
- ☺ das Freibad in der Nähe
- ☺ das freundliche Personal



Das große Gästehaus war voll belegt. Das Essen war sehr gesund, denn mit uns zugleich beherbergte der Betrieb ein Diabetes-Camp.

Unser abwechslungsreiches Sportprogramm, das engagierte, junge Betreuer-Team und die netten Kinder und Jugendlichen fielen positiv auf.

Ein großer DANK an alle für ihren Einsatz!
Ich bin wirklich stolz auf euch.

Karina

FORTBILDUNG IN DER SOMMERSPORTWOCHE

Heuer setzten sich die jungen VorturnerInnen zuerst intensiv mit einem wichtigen Thema auseinander: Marketing.

Das Ergebnis:

Die SPORTUNION LEOPOLDAU bietet:

- Sport als Teil einer gesunden Lebensweise
- Sport als Leistungstraining
- Sport als Gemeinschaftserlebnis
- Sport zur Förderung der Selbstständigkeit

Darüber wollen wir wie folgt informieren:

Unsere bestehende Homepage wird nun besser aktuell gehalten, Schulen werden gezielt angesprochen. Unser Übersichtsplan ist nun nach Sparten gegliedert. Unsere Jahresbroschüre wird einheitlicher gestaltet.

Ein zweites Thema war der Umgang der Trainer mit den Kindern.

Man soll ein Vorbild sein, die Kinder fördern, ja auch fordern. Man lobt, kritisiert, motiviert, schlichtet Streit. Das kann auch ganz schön anstrengend sein. Hilfreich:

- Klare Aussagen, überzeugende Argumente - auch Grenzen klar machen
- Offenheit - Körpersprache beachten
- Eigene Meinung vertreten - Der Ton macht die Musik!

So fühlen sich Kinder geachtet und lernen, wie sie selbst ähnlich reagieren können.

KURSE der SPORTUNION - AKADEMIE

ZUMBA
in Theorie und Praxis
9.11.2013 in Graz
Kurskosten: 60 Euro

**THERABAND -
WORKSHOP**
23.11.2013 in Wien
Kurskosten: 89 Euro

**THE PHILOSOPHY
OF MOVEMENT**
23.11.2013 in Wien
Kurskosten: 39 Euro

ONLINE ANMELDUNG unter www.sportunion-akademie.at

www.sportunion-leopoldau.at

Termine

- 27.10.2013** Vergleichswettkampf Klosterneuburg-Hetzendorf und Union Leopoldau in Rhythmischer Gymnastik in der Sporthalle Wien 11., Florian Hedorfer Straße
- 31.10.2013** **Autonomer, schulfreier Tag in allen Schulen - kein Übungsbetrieb**
- 2.11.2013** **TURN10 Union-Wien-Mannschaftsmeisterschaft**
- 4.11.2013** **Autonomer, schulfreier Tag in der Adolf Loos Gasse 2 - kein Übungsbetrieb**
- 9.u.10.11.2013** Sportunion Bundesmeisterschaften in Rhythm. Gymnastik in Enns o. Vorchdorf
- 14.11.2013** **Autonomer, schulfreier Tag in der Herchenhahngasse und Herzmanovsky Orlando Gasse - kein Übungsbetrieb**
- 16.11.2013** Bundesoffener Gruppenwettkampf in Rhythmischer Gymnastik in Korneuburg
- 17.11.2013** Turn10 Sportunion Bundesmeisterschaft in Rif/Hallein
- 23.11.2013** Rhythmische Gymnastik - Gloriette Pokal in Wien



In jeder Beziehung zählen die Menschen.



Impressum:

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

Beiträge in dieser Ausgabe von:

Chr.Dechant, G.Jaros, K.Jaros, K.Sigl, G.Prais

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: Dezember 2013

Redaktionsschluss: 11. Nov. 2013