

SPORT MAIC



Inhalt:	Seite
Fit für Österreich Kongress 2013	3
Rhythmische Gymnastik	4/5
Turnen	6/7
Termine	8

Liebe Sportfreunde !



Es freut mich sehr, dass wir für das **Integrationsprojekt FAIR-Änderung GFS** wieder eine private Spende bekommen haben. So ist der Fortbestand einstweilen gewährleistet.

Einige Kinder konnten wir heuer auf unsere Sommersportwoche im Juli mitnehmen.

Andere Kinder nehmen an wöchentlichen Stunden im Verein teil.

DANKE allen Unterstützern!



Seit November 2013 laufen die Renovierungsarbeiten an der Pastorhalle. Wir alle hoffen auf eine baldige Freigabe, damit wir den Sportbetrieb dort wieder aufnehmen können!

*Was Weihnachten ist, haben wir fast vergessen
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen.
Weihnachten ist mehr als Lärmen und Kaufen,
durch neonbeleuchtete Straßen laufen.
Weihnachten ist: Zeit für die Kinder haben,
und auch für Fremde mal kleine Gaben.
Weihnachten ist mehr als Geschenke schenken.
Weihnachten ist: Mit dem Herzen denken.*

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



Uarina Jaros
(Obfrau)

Titelfoto: G.Jaros
Fit für Österreich Kongress 2013

FIT FÜR ÖSTERREICH-KONGRESS 2013

Rückblick: Saalfelden 18.- 20. Oktober

Wieder nahmen mehr als 400 Interessierte aus ganz Österreich am jährlichen Kongress teil.

Für Lehrer, Kindergärtnerinnen sowie Trainer und Übungsleiter aus Vereinen bietet der Kongress in 1 1/2 Tagen mit mehr als 50 Workshops ein umfassendes Schulungsprogramm. Jeder Angemeldete konnte an 4 Workshops teilnehmen.

Aqua Zumba würde überall Freude machen, aber bei uns in der Stadt findet sich kaum ein Hallenbad, das zur passenden Zeit Platz für Vereine hätte.

Die 2 Stunden mit dem **Sitzball** wurden zu einer sehr bewegten und durch die Lust der Teilnehmer sehr kreativen Einheit.

Hinter der Ankündigung **Kinder-Rückenschule** verbirgt sich eine Haltungsschulung mit Ausgleich etwaiger Disbalancen.

Functional Circuit Training lässt sich in jedem Turnsaal ohne Großgeräte leicht gleichzeitig für 20 Personen organisieren: 20 Stationen, je 30 Sekunden Belastung durch eine Körperbewegung und anschließend je 30 oder 60 Sekunden Pause, dann Weiterrücken zur nächsten Position.

Beispiele für Stationen:

Verschiedene Liegestützpositionen im Wechsel,

Dehnübungen mit einem Gummiband,

Übungen mit einem Ball usw.

Nach 20 Stationen beginnt der 2. Durchgang.

4 Teilnehmer unseres Vereins werden Anregungen vom heurigen Kongress in ihre Übungsstunden einbauen.

Wenn diese Beispiele ihre Neugier geweckt haben, sollten Sie etwa im Juni 2014 Ankündigungen für die Teilnahme am Fit-Kongress aufgreifen. Der Kongress wird wieder rund um den 26. Oktober liegen und ist immer rasch ausgebucht.



RHYTHMISCHE GYMNASTIK

2. Freundschaftswettkampf

Am Sonntag, dem 27. Oktober 2013, fanden auch heuer die drei Vereine, **Gymnastikclub Klosterneuburg**, **Happygym Hetzendorf** und **Sportunion Leopoldau**, zu einem Freundschaftswettkampf in Rhythmischer Gymnastik zusammen. Astrid (Übungsleiterin Happygym Hetzendorf) und ich hatten im Vorhinein wieder allerhand zu organisieren. Vor allem war es nicht leicht, eine Halle an einem geeigneten Tag zu finden, weshalb wir schließlich die Rundhalle in Simmering beanspruchen mussten.

Es nahmen 32 Mädchen teil (15 davon von der Sportunion Leopoldau), die uns insgesamt 35 tolle Übungen präsentierten. Neben dem Einzelbewerb gab es heuer auch viele Duos/Trios sowie Gruppen, welchen aufgrund gelungener Gerätewechsel und interessanter Übungskompositionen besonders viel Applaus vom Publikum geschenkt wurde.

Als Showeinlage zeigte uns außerdem ein Paar von der Sportunion RRC Kreuzenstein seine Rock n' Roll-Akrobatik-Choreografie!

Ich freue mich auf weiterhin gute Zusammenarbeit mit den Übungsleiterinnen der beiden Vereine, damit wir auch in den nächsten Jahren diesen Wettkampf gemeinsam organisieren können!

Kerstin

EINZEL

Platz	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Handgerät
2	Vivienne	Maderner	2004	1	Seil
3	Nadja	Feierabend	2003	1	Ball
4	Nina	Gutzelnig	2003	1	Seil
5	Julia	Kielmas	2003	1	Seil
1	Jacqueline	Doubrawa	2002	2	Reifen
2	Emilia	Judka	2002	2	Seil
3	Marietheres	Schuster	2002	2	Reifen
2	Diana	Gerwig	2000	3	Seil
3	Lea-Sophie	Heylik	2001	3	Seil
4	Lisa	Altrichter	1999	3	Band
1	Judith	Rauchwarter	1998	4	Reifen
3	Nina	Gonaus	1998	4	Ball
3	Lisa	Sterkus	1997	5	Ball



DUO

Platz	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Handgerät
1	Emilia	Judka	2002	D1	Ball
	Vivienne	Maderner	2004	D1	Ball
2	Nina	Gutzelnig	2003	D1	Reifen
	Julia	Kielmas	2003	D1	Reifen
2	Nadja	Feierabend	2003	D1	Reifen
	Lea-Sophie	Heylik	2001	D1	Reifen
4	Jacqueline	Doubrawa	2002	D1	Ball
	Marietheres	Schuster	2002	D1	Ball
2	Lisa	Altrichter	1999	D2	Reifen
	Diana	Gerwig	2000	D2	Reifen
3	Nina	Gonaus	1998	D2	Band
	Kerstin	Sigl	1992	D2	Band

GRUPPE

Platz	Nachname	Vorname	Geburtsjahr	Klasse	Handgerät
1	Jacqueline	Doubrawa	2002	G1	Ball
	Nadja	Feierabend	2003		
	Emilia	Judka	2002		
	Vivienne	Maderner	2004		
2	Nina	Gutzelnig	2003	G1	Ball
	Lea-Sophie	Heylik	2001		
	Julia	Kielmas	2003		
	Marietheres	Schuster	2002		
2	Diana	Gerwig	2000	G2	Ball
	Johanna	Schmid	1997		
	Kerstin	Sigl	1992		
	Lisa	Sterkus	1997		
4	Lisa	Altrichter	1999	G2	Reifen
	Diana	Gerwig	2000		
	Nina	Gonau	1998		
	Judith	Rauchwarter	1998		



GLORIETTE POKAL, 23.11.2013

Erstmals durften heuer beim Gruppenwettbewerb „Gloriettepokal“ auch Gruppen aus dem österreichischen Breitensport teilnehmen.

Die SPORTUNION-Bundesmeisterschaften der Rhythmischen Gymnastik fanden dieses Jahr bereits Anfang November statt. Aufgrund der verpflichtenden Umstellung auf das Sportprogramm mussten wir eine gänzlich neue Gruppenübung zusammenstellen und wurden erst Mitte November mit dieser fertig.

Wir entschlossen uns daher, statt bei den Bundesmeisterschaften beim Gloriette Wettkampf in Wien teilzunehmen.

Insgesamt stellten sich vier österreichische Gruppen der Herausforderung.

Lisa Altrichter, Diana Gerwig, Nina Gonau und Judith Rauchwarter von der Sportunion Leopoldau zeigten eine fast fehlerfreie Übung und kamen in ihrer Altersklasse konkurrenzlos auf den **ersten Platz!**

Ich gratuliere den Mädchen recht herzlich, die sich trotz der kurzen Trainingszeit und der eingeschränkten Möglichkeiten in einer viel zu kleinen Trainingshalle getraut haben teilzunehmen!



Bericht: Kerstin
Fotos: David

GERÄTTURNEN

SPORTUNION Wien T10-Mannschaftswettkampf am 2.11.2013

Wieder einmal gab es **zwei 1. Plätze**. Die aller kleinste Riege im Alter von 7 Jahren turnte im Mixbewerb mit **Alina Dornhackl, Nathalie Kralicek** und **Marko Kovacevic**. Somit waren sie in dieser Altersklasse die Einzigen. Das Sprichwort „Früh übt sich wer ein Meister werden will“ trifft hier voll zu.

Die Mädchenriege, vertreten durch **Klara Aichner, Marie Capka, Kati Kovacevic** und **Anja Dornhackl**, erkämpfte ebenfalls den 1. Rang (hier waren 3 Riegen am Start) mit einem Vorsprung von 26 Punkten.

Iva Kovacevic, die leider nicht antreten konnte, da ihr 3 Kinder fehlten um ein Team zu bilden, war unsere Fotografin. Dafür ein großes Lob.

PS: Leider war der Termin äußerst ungünstig, denn 4 Tage hintereinander frei nutzten viele Eltern für einen Kurzurlaub.



Abgesehen von der Sperre der Pastorhalle, noch erschwert durch nicht benützbare Hallen in der Adolf Loosgasse und Herzmanovsky-Orlandoschule, grenzte es fast an ein Wunder, dass wir überhaupt einige Kinder zum Wettkampf entsenden konnten.

Ich hoffe, dass alle nun noch mehr Freude am Turnen haben und wir wieder mit guten Resultaten die Sportunion Leopoldau vertreten können.

Martha



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
JERUSALEMASSE 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

Bundesmeisterschaft T 10 der Union in Salzburg 2013

Am Sonntag, dem 17.11., fuhren wir mit nicht allzu großen Erwartungen los, denn wir wussten bereits im Vorfeld wie stark Niederösterreich war und ist. Unsere Mädels **Alina, Anni, Marie, Kati und Iva** gaben ihr Bestes und platzierten sich vorwiegend im ersten Drittel bzw im Mittelfeld. Unter 47 Teilnehmern kann man mit den Plätzen 15 und 23 durchwegs zufrieden sein. Es war die stärkste Gruppe überhaupt.

In den letzten Wochen hatten wir durch viele Ausfälle an Trainingseinheiten (Feiertage und schulautonome Tage) wenig Zeit um uns vorbereiten zu können. Daher ein großes Lob an alle Kinder und auch ein Danke an die Eltern, denn ohne Hilfe geht's einfach nicht.



Ich bin sicher, wir werden in Zukunft fleißig an Körperspannung und Kraft arbeiten, um für 2014 gewappnet zu sein. Der 1. Wettkampf ist schon vorprogrammiert und zwar am 5. April in Wien.

Martha

NEU - NEU - NEU - NEU - NEU **3. Einheit Eltern - Kind - Turnen**

Eltern-Kind-Turnen ab 1 J.

Mittwoch 16:30 - 17:45 Uhr
21., Adolf Loos Gasse 2

Bewegung ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche Entwicklung.

Wir möchten den Kleinen Klettersicherheit geben und Rhythmus und Gleichgewicht schulen.

Kinder und Eltern werden spielerisch zu mehr Bewegung motiviert.



Termine

- 20.12.2013 **Letzter Übungstag**
7.1.2014 **1. Übungstag im neuen Jahr**
12.1.2014 **Neujahrstreffen der Vorturner unseres Vereins**
3.-7.2.2014 **Semesterferien** (kein Übungsbetrieb)
6.-12.7.2014 **Sommersportwoche** in Gnas



In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Impressum:

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

Beiträge in dieser Ausgabe von:

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

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: April 2014

Redaktionsschluss: 3. März 2014