



# SPORT MAI

Q  
-  
G  
O  
N  
G  
T  
A  
I  
C  
H  
I

# Liebe Sportfreunde !

Inhalt:	Seite
News - Änderungen	3
Jiu Jitsu	4
Sommersportwoche	5
Rhythm. Gymnastik	6
Tanz	7
Turnen	8
Starke Muskeln - Stabil im Leben	9
Line Dance	10
Fortbildung	11
Termine	12



Ein neues Turnjahr beginnt. Stolz können wir uns mit der neuen Homepage präsentieren. Einladend und modern soll sie Leute ansprechen und zum Sport bringen.

Bewegung ist Basis für ein gesundes Leben. Das klingt so selbstverständlich. Doch wenn es darum geht, sich selbst häufig genug und in ausreichender Intensität zu bewegen, so hat man schnell Entschuldigungen parat. Überwindet man jedoch diese Hürde, so kommt man in den Genuss der Nebenwirkungen von Bewegung:

- Bessere Leistungsfähigkeit
- Höhere Knochendichte
- Stärkere Muskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems
- Positiver Einfluss auf Gehirnfunktionen und Psyche

Mögen diese Gründe viele Menschen überzeugen, sich regelmäßig sportlich zu betätigen!

Allen, die in der SPORTUNION LEOPOLDAU Sport betreiben, wünsche ich ein erfolgreiches und gesundes Sportjahr!

*Uta Jaros*  
(Obfrau)



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

**Titelfoto:** G.Jaros  
Qi Gong im Verein

## NEWS - ÄNDERUNGEN

**!!! PASTORHALLE WIEDER IN BETRIEB !!!**  
Für unseren Verein leider nur mit eingeschränkten Möglichkeiten!

**TURNEN ab 6 Jahren**  
mit Robert J. und Natascha  
statt Brioschiweg 1  
jetzt  
Pastorhalle, Di 18:00 - 19:30 Uhr



**FIT & FUN 4 KIDS**  
mit Katharina und Christoph  
für Kinder, die dem Eltern-Kind-Turnen  
schon entwachsen sind  
(erhöhte Anforderungen)  
Brioschiweg 1, Mi 18:00 - 19:00 Uhr



Ein Blick  
auf unsere neu gestaltete  
Homepage  
**[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)**  
informiert aktuell über  
alle unsere Aktivitäten!

## LIEBE JIU FREUNDE UND INTERESSIERTE,

die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung – sagt man.

Nun, leider hat es diesmal auch uns erwischt – unsere Trainer Petra & Bernhard beenden aufgrund privater Umstände ihre Trainertätigkeit in der „Sportunion Leopoldau“.

Im Namen des Jiu-Kaders, der Trainer und in meinem Namen möchte ich mich für Euer tolles und beherztes Engagement und Eure Erfolge (**mehrere Landes- und Staatsmeister und in Summe über 30(!) „Stockerplätze“ in den letzten 5 Jahren**) bedanken und Euch für Eure Zukunft alles Gute wünschen.

Um auf diesem hohen Niveau weiterzumachen, stehen uns ab Herbst insgesamt 4 neue Trainer zur Verfügung.

In der **Aderklaaerstraße** werden in Zukunft Oliver Zendel & Simon Saito als Trainer tätig sein:

**Oliver**, 1. Dan Jiu Jitsu, betreibt Jiu seit 2001, war mehrmaliger Union-Meister und ist staatlich geprüfter Instruktor (Lehrwart) für Jiu Jitsu.

**Simon**, 1. Kyu Jiu Jitsu, betreibt fernöstlichen Kampfsport seit 1997.

In der **Pastorhalle** übernehmen Dr. med. Andrea Kostroun und Martin Pecha das Training:

**Andrea**, 1. Dan Jiu Jitsu + diverse Kyu Graduierungen in artverwandten Sportarten, hat bereits 1975 mit Jiu Jitsu begonnen.

Sie ist Lizenztrainerin, staatlich geprüfte Übungsleiterin und Lehrbeauftragte für Erste Hilfe beim österr. Jugendrotkreuz.

**Martin**, 1. Dan Jiu Jitsu + diverse Kyu Graduierungen in artverwandten Sportarten, staatlich geprüfter Übungsleiter und betreibt Jiu seit 2005 und hat - ebenfalls wie alle bereits genannten - als Trainer bereits ausreichend Erfahrung.

Und dass die neuen Trainer super sind, konnten sich viele von Euch bereits mit Ende des letzten Semesters überzeugen.

Ich wünsche dem neuen Trainerteam sowie allen Teilnehmern ein verletzungsfreies, erfolgreiches und freudvolles Trainingsjahr.

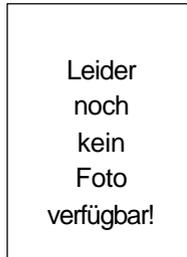
Christian Dechant  
Fachwart Jiu Jitsu



Andrea



Martin.



Simon



Oliver

Abschließend noch die Platzierungen von der letzten **Union-Landesmeisterschaft** im Frühling 2014:

Aimie Maier 2. Platz  
Manuel Maier 3. Platz  
Marcel Englisch 1. Platz  
Andre Berger 1. Platz  
Benjamin Karaman 2. Platz  
Schamhan Madaev 1. Platz  
Michelangelo Miletic 3. Platz  
Roman Herfert 4. Platz  
Nadja Müller 2. Platz  
Victor Bervoets 3. Platz  
Paula Mayerhofer 3. Platz  
Marco Berger 3. Platz



## SOMMERSPORTWOCHE 2014 IN GNAS



Von 6. bis 12. Juli verbrachten wir unsere jährliche **Sommersportwoche** in **Gnas**. 37 Personen durchlebten eine bewegte Woche in der Steiermark.

Ein buntes Programm aus verschiedenen Sportarten fand am letzten Tag seinen Höhepunkt in einer eigenen Weltmeisterschaft.

Schön war's, wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Karina



# RHYTHMISCHE GYMNASTIK

## Oster Cup

Am Freitag, den 11. April 2014, bekamen wir relativ kurzfristig die Gelegenheit, bei einem Vergleichswettkampf gemeinsam mit der Union West Wien mitzumachen. 9 der 16



Mädchen aus der Gruppe der Fortgeschrittenen haben daran teilgenommen und sich der harten Konkurrenz von 31 Mädchen aus dem anderen Verein gestellt.

Die **SPORTUNION LEOPOLDAU** war in vier Altersklassen vertreten. Mit einer tollen Übung konnte sich **Diana Gerwig** in der Juniorinnen-Wettkampfklasse den **zweiten** Platz erturnen.



## Union - Landesmeisterschaft

Am 23. Juni 2014 gingen 39 Mädchen der Union Leopoldau an den Start. Erstmals wurden in diesem Sportjahr von den Anfängerinnen Gruppenübungen ohne Handgerät anstelle der Einzelübungen präsentiert. Für die Mädchen im Alter von 6 bis 9 Jahren war es eine neue Erfahrung, da sie nicht auf sich alleine gestellt waren, sondern synchron viele Elemente in Zusammenarbeit zeigen mussten. Die vier Gruppen, die jeweils aus fünf bis sechs Mädchen bestehen, werden von Lisa, Nina und mir trainiert.

Für Wettkämpfe wurden neue Anzüge für alle angefertigt. Diese müssen identisch aus-

sehen, da sie bei den Duos/Trios und bei Gruppenübungen verwendet werden.

Die Rahmenbedingungen für die nächsten Wettkämpfe haben sich im Vergleich zu den Vorjahren geändert. Neben einer Reduktion der Altersklassen wurden die Pflichtteile der Übungen schwieriger.

Den Jüngsten, welche heuer noch nicht am Wettkampf teilnehmen können, werden in der Anfänger-Einheit am Dienstag von Lisa die Grundlagen spielerisch beigebracht. Sie hat im Februar ihre Übungsleiter-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen, zu der wir ihr herzlich gratulieren!

Kerstin



# TANZ

## Hey Mädls! Hey Burschen!

Aufgepasst: Ab 9.9.2014 startet Dance Corner mit neuer Motivation ins nächste Schuljahr!

Vor dem Start der Sommerferien präsentierten unsere Tanzgruppen aus Dance Corner ihre erlernten Choreografien des vergangenen Jahres. Auch unsere kleinsten TänzerInnen von **Dance Basic** begeisterten beim Eröffnungsact bereits das Publikum.



Der Abschlussabend umfasste ein Programm von 3 Tanzgruppen – Dance Basic (ab 6 Jahren), Dance Corner 1 (ab 13 Jahren) und Dance Corner 2 (ab 16 Jahren) – und einem Partytanz.

**Isabella**, die Trainerin von **Dance Basic**, motivierte nicht nur unsere TänzerInnen zum Mitmachen, sondern auch **Eltern**, Freunde und Geschwister.



Bevor es dem Ende zugeing spielten alle Anwesenden eine Runde BINGO. Die Gewinnerin, eine Tänzerin aus Dance Corner 1, hatte am meisten Glück und gewann eine große Schachtel Schokobananen und eine Urkunde.



Unsere TänzerInnen haben den Zuschauern eine tolle Show geboten und können stolz darauf sein, was sie innerhalb des letzten Jahres gelernt haben.

Wenn auch du den Drang hast, dich zur Musik zu bewegen und diverse Choreografien zu erlernen, die von Hip Hop bis zu Jazz reichen, dann komm vorbei!

Nähere Infos findest du auf unserer Homepage [www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)!

Birgit

## TURNEN

**Nur wer konsequent 2 bis 3 mal pro Woche trainiert, wird im Gerätturnen in kurzer Zeit große Erfolge erreichen können.**

### Bericht von der T10-Einzelmeisterschaft am 5.4.2014

Bei den Jüngsten (Jahrgang 2006) war **Alina Dornhackl** 2. und **Natalie Kralicek** 3., **Marko Kovacevic** belegte bei den Knaben den 1. Platz. Beim stärksten Jahrgang (2004), errang **Anja Dornhackl** einen guten 11. Platz.

Bei den Elfjährigen konnte **Anna Antoniak** den 3. Rang erreichen. Sie sprang als Einzige einen Überschlag.

**Elina Pfaller** wurde 4., **Kati Kovacevic** 6. und **Marie Capka** 9. Bei den 14-jährigen erturnte **Anja Mohl** in der Basisstufe den

2. Platz und in der Oberstufe errang **Iva Kovacevic** den 3. Platz.

Immer weniger Teilnehmer sind ab 15 Jahre zu finden. Hier war **Victoria Typpelt** 1. und **Beatrice Ludwig** 2. mit nur einem Punkt weniger. Es ist sehr erfreulich, dass – trotz Schulstress – die großen Mädchen ganz vorne zu finden waren.

Die Turngemeinschaft lebt, alle verstehen sich untereinander prächtig und unterstützen sich gegenseitig bei den Übungen.

### Offene Wiener Meisterschaft am 31.5.2014



Angetreten sind 200 Teilnehmer, darunter auch aus NÖ und dem Burgenland.

6 Mädchen der **Union Leopoldau** waren am Start und sie platzierten sich immer im ersten Drittel.

**Alina Kelz** und **Beatrice Ludwig** landeten jeweils auf dem 3. Platz. Ihre Leistungen waren wirklich zufriedenstellend, denn hier sind auch ehemalige Kunstturnerinnen angetreten.



Das bestärkt mich, dass das Turnen nicht mit 14 Jahren aufhören muss. In diesem Sinne werden wir weiterüben. Zu gut ist man bekanntlich nie.

Martha

#### Training:

Montag, Donnerstag, Freitag

# STARKE MUSKELN - STABIL IM LEBEN

Auszug aus dem Ü-Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Heft 4/2014

Nur durch kräftige Muskeln können wir uns selbstständig bewegen und den Lebensalltag meistern!

## Was kann ein Krafttraining im Alter bewirken?

- Es erhält die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates.
- Es ist ein aktiver Schutz im Bereich Sturzprophylaxe und Osteoporose.
- Es gleicht neuromuskuläre Dysbalancen aus.
- Es kompensiert den Kraftverlust im fortschreitenden Alter.

## Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur



Beugen und Strecken beider Beine im Grätschstand mit gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers - wichtig ist beide Beine gegen die Schwerkraft zu strecken, in der Beugephase die Beinspannung beibehalten.



## Kräftigung der Schulter-/Armmuskulatur



Durch die Einbeziehung des Zusatzgeräts „Brasil“ kann in der Endphase (Bild 2) durch ein aktives Bewegen der „Brasils“ die Intensität verstärkt werden.



# LINE DANCE

für Einsteiger, ab 18 Jahren



M  
I  
T

M  
O  
N  
I  
K  
A

Hast du Lust etwas Neues auszuprobieren, dann starte mit mir in bequemer Kleidung in diese neue Testeinheit.

(10 x ab 8. Oktober 2014)



**Line Dance** ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

**jeden Mittwoch in der Herchenhahngasse 6,  
1210 Wien von 18-19 Uhr**



## FORTBILDUNG

### IMPULSSEMINAR KINDERTURNEN

- Termin: Samstag, 20. September 2014  
Sonntag, 21. September 2014
- Ort: 3100 St.Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25 - SPORT ZENTRUM NÖ
- Zielgruppe: Vorturner, Übungsleiter, Kindergartenpädagogen, Leibbeserzieher aller Schulstufen
- Leitung: Österreichischer Fachverband für Turnen - ÖFT

#### Schwerpunkte:

Turn10, Gerätturnen, polysportives Kinderturnen, Kleinkinderturnen, Trampolinspringen, Tanz, Trendsport, Parkour & Freerunning, Jounglieren, Aerobic, Akrobatik, Rope Skipping u.v.m.

Information und Anmeldung unter [www.oeft.at/impuls](http://www.oeft.at/impuls)

---

### URBAN DANCE

- Termin: Samstag, 11. Oktober 2014, 9:00 bis 16:00 Uhr
- Ort: 3100 St.Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25 - SPORT ZENTRUM NÖ
- Zielgruppe: Tänzer und Übungsleiter mit tänzerischen Vorkenntnissen
- Referent: Markus Eggensperger

#### Inhalt:

Dieser Workshop schafft einen Einblick in die unterschiedlichen Bewegungsformen - Popping, Locking, Social/Party Dances und Breaking. Neben ansprechenden Choreographien werden zum einen die Geschichte und Hintergründe, zum anderen deren richtiger methodischer Aufbau vermittelt.

Online-Anmeldung unter [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at)

---

## „Fit für Österreich“ - Kongress 17. - 19. Oktober 2014 in Saalfelden

#### Inhalt:

Der „Fit für Österreich“ - Kongress bietet ein breites Spektrum an Themenbereichen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, Kindergarten und Schule. Freudvolle und gesundheitsorientierte Bewegung für alle Altersgruppen steht im Zentrum dieser Informationsplattform für ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen. Praxisorientierte Arbeitskreise legen die Basis für den Austausch mit Fachleuten und KollegInnen, für den der Kongress breiten Raum bietet.

Online-Anmeldung wird empfohlen unter [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)

## Termine

- 08.09.2014** Beginn des **Übungsbetriebes** für das Sportjahr 2014/15
- 20.09.2014** Tag der **SPORTS** am Wiener Heldenplatz
- 20./21.09.2014** Impulsseminar **KINDERTURNEN** in St.Pölten
- 08.10.2014** Beginn der **LINE DANCE - Einheiten**
- 11.10.2014** **URBAN Dance Ausbildung** in St.Pölten
- 17.-19.10.2014** **FIT FÜR ÖSTERREICH - Kongress** in Saalfelden
- 25.10.2014** **Rhythmische Gymnastik - Freundschaftswettkampf**  
in der Sporthalle Wien 21., Pastorstraße 29
- 8./9.11.2014** **UNION Bundesmeisterschaften in Rhythm. Gymnastik**  
in Wien 13., Altgasse 6
- 15./16.11.2014** **Österreichische TURN10- Meisterschaft**  
in Schwaz
- 22.11.2014** **Internationaler Gloriette Pokal in Rhythm. Gymnastik**  
in Wien 13., Altgasse 6



**In jeder Beziehung zählen die Menschen.**

---

**NEU**

**UNSERE  
HOMEPAGE**  
www.  
sportunion-leopoldau.  
at  
**SCHAU REIN !**

---

Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber

**SPORTUNION LEOPOLDAU** (ZVR-Nr.118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

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

B.und M.Fuger

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: [verwaltung@sportunion-leopoldau.at](mailto:verwaltung@sportunion-leopoldau.at)

Nächste Ausgabe: Dezember 2014

Redaktionsschluss: 11. Nov. 2014