

SPORT MAI



| | |
|--------------------------------|-------|
| Inhalt: | Seite |
| News | 3 |
| Rhythm. Gymnastik | 4 |
| Jiu Jitsu | 5 |
| Badminton | 6 |
| Sommersportwoche | 7/8 |
| Fitness-Studio oder Turnverein | 9 |
| LATUSCH Bezirkswettkampf | 10/11 |
| Termine | 12 |

Die **SPORTUNION LEOPOLDAU** wurde auch im Jahr 2015 wieder mit dem Turnverein-Gütesiegel der höchsten Kategorie mit fünf Sternen ausgezeichnet!



Titelfoto: K.Jaros
Sommersportwoche

Liebe Sportfreunde !



SPORTUNION LEOPOLDAU
als Sozial- und Bildungspartner!

**“In einem bewegten Körper
wohnt ein bewegter Geist.“**

Aktiver Sport als Freizeitgestaltung ist heute nicht mehr Hobby Nummer 1, Sport im Verein schon gar nicht.

Wertvolle Möglichkeiten gehen damit für viele Menschen verloren:

- die Freude, die durch Bewegen entsteht,
- das selbstverständliche Erleben von Achtung und Wertschätzung,
- das Erlernen fairer Regeln und Umgangsformen,
- die Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung,
- der Erwerb gewisser Leistungsfähigkeit und gesundheitlicher Widerstandskraft,
- das Erleben von Teamgeist,
- die Erfahrung von Selbstdisziplin, um nur einige zu nennen.

Durch die Sportangebote unseres Vereines wollen wir diese Möglichkeiten weiterhin geben.

Allen umliegenden Schulen stehen wir gerne im Rahmen unserer Möglichkeiten als Projektpartner zur Verfügung.

Wir freuen uns über jedes neue Kind, jeden neuen Jugendlichen, jeden neuen Erwachsenen, der den Weg zu uns findet.

Bitte geben Sie Ihre Zeitung an jemanden weiter, wenn Sie sie gelesen haben!

So erreichen wir auch Nicht-Mitglieder.

Herzlichen Dank!

Karin Jaros

(Obfrau)

NEWS NEWS NEWS

NEU IM TRAININGSANGEBOT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Robert und **Raphael** sind zwei engagierte Übungsleiter unseres Vereines. Bei Robert können Kinder viel für die Ballsportarten lernen, bei Raphael sind übergewichtige Kinder gut aufgehoben.

BALLMIX UGOTCHI mit Robert

In dieser Stunde, jeden Montag 16:30-18:00 Uhr in der **Aderklaerschule** (kleiner Turnsaal), werden verschiedene Ballspiele angeboten.

Alle Kinder ab 8 Jahren sind in dieser abwechslungsreichen Einheit willkommen!

Stundeninhalte:

- Verbesserung der verschiedenen Techniken am Ball
- Spaß an verschiedenen Ballspielen
- Zusammenspiel in der Gruppe

POLYBALL mit Raphael

Diese Stunde, jeden Dienstag 18 - 19 Uhr in der **Aderklaerschule** (kleiner Turnsaal), ist ein spezielles Angebot für übergewichtige Kinder.

Diese Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren sollen im Turnsaal eine Stunde Spaß erleben.

Stundeninhalte:

- Übungen mit Bällen
- Spiele
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit

Gerne erwarten die beiden ganz viele Kinder, die ihre Freizeit mit Bällen im Turnsaal verbringen wollen.

Geben Sie den Kindern die Chance, sich nach einem langen Tag noch einmal so richtig auszutoben!

Nutzen Sie unser kostenloses Schnupperangebot!

Bitte um telefonische Voranmeldung unter 0660 655 80 12!



RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Derzeit bereiten sich mehr als 60 Mädchen der Rhythmischen Gymnastik auf die kommenden Wettkämpfe vor. Zuerst findet am 8. Mai die Vereinsmeisterschaft statt, welche vor allem für jene, die heuer zum ersten Mal dabei sind, eine wichtige Vorbereitung für die Breitensport-Landesmeisterschaft am 20. Juni ist.

Auch heuer werden wieder Einzel- und Gruppenübungen sowie Duos und Trios gezeigt. Für die jüngsten der Anfänger sind die Gruppenübungen noch ohne Handgerät. Die etwas Älteren müssen erstmals Trios mit Ball, Reifen oder Seil einstudieren. Dies stellt eine neue Herausforderung dar, weil die Handgeräte während der Übung ständig in Bewegung gehalten werden müssen und bei den Wechseln sowie den Elementen mit Zusammenarbeit nicht herunterfallen dürfen.

Die fortgeschrittenen Mädchen zeigen bei den Wettkämpfen sowohl Einzel- als auch Gruppenübungen und Duos/Trios, welche sie schon fleißig trainieren.

Seit diesem Sportjahr werden Nina, Lisa S. und ich in den Anfänger-Einheiten zusätzlich von Diana und Lisa A. unterstützt. Ohne sie wäre es nicht möglich, so viele Mädchen zu trainieren. So ist es auch zum ersten Mal möglich, für die älteren Anfänger eine Zusatzeinheit anzubieten. Vor allem bei den Mädchen, die zwei Mal wöchentlich kommen, kann man die Fortschritte sehr gut sehen!

Ich freue mich, dass so viele Mädchen Begeisterung an dieser schönen Sportart finden und bin stolz auf mein Team, das diese Begeisterung ebenso an die Mädchen weitergibt!

Kerstin

GERÄTTURNEN

Martha konnte **Viki** und **Beatrice** motivieren, das Basis-Modul der Übungsleiterausbildung für Gerätturnen im Februar 2015 zu besuchen. Beide werden nun als Helfer bei den

Jüngsten eingesetzt.

Die nächste Schulung betrifft einen Kampfrichterkurs für Gerätturnen. Interessenten melden sich bitte bei Martha!

JIU JITSU

Jiu Jitsu Weihnachtsfeier

Am 19.12. organisierte die Freitag-Gruppe eine Weihnachtsfeier, bei der sich auch die anderen Jiu-Gruppen anschlossen. Der Wintergarten des nahen Chinarestaurants wurde reserviert.

46 Personen genossen das extra für uns ausge-



richtete Spezialitätenbuffet.

Beifall fand auch die Wandprojektion von Bildern, die wir wäh-

rend des Freitag-Trainings gemacht hatten.

Michi fiel nicht nur durch seine weihnachtliche Bekleidung auf, sondern begeisterte uns auch mit einem witzigen Gedicht. So war es bereits weit nach der Sperrstunde, als wir uns voneinander trennten.

Es freut uns sehr, dass in allen Gruppen sehr konsequent und mit viel Freude und Begeisterung trainiert wird.

Am Samstag, den **20.6.2015**, werden wir ganztägig im Turnsaal der Schule **Adolf-Loos-Gasse 2** einen **Prüfungslehrgang** mit anschließenden Prüfungen für Kinder und Erwachsene abhalten.

Ab 13 Uhr sind Eltern, Großeltern, Freunde und alle Interessierten schon jetzt dazu herzlichst eingeladen.



Andrea und Martin

BADMINTON

Wir sind derzeit eine bunt zusammengewürfelte Gruppe von etwa 8 begeisterten **BADMINTONSPIELER/INNEN** aller Altersklassen, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

Wir spielen immer montags von **19:15 - 20:45 Uhr** in der Sporthalle der Schule Aderklaaer Straße 2.

Eins vorweg: Badminton ist anstrengender, als man auf den ersten Blick denkt. Aber es macht unglaublich viel Spaß, den Federball mit kontrolliertem Krafteinsatz und voller Präzision in das gegnerische Spielfeld zu schlagen.

FEDERBALL oder BADMINTON?

Wer denkt, das sei das Gleiche, der täuscht sich. Badminton bezeichnet die richtige Sportart (nach der englischen Stadt Badminton benannt, wo es erfunden wurde), während Federball die Freizeitvariante ist.

Federball spielt man miteinander (Ball zum Gegner), Badminton gegeneinander (Ball möglichst nicht in des Gegners Reichweite).

Bemerkenswert ist, was man beim Badmintonspielen alles trainieren kann; vor allem **Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.**

Also mir hat das Badmintonspielen von Anfang an riesigen Spaß bereitet. Wenn man dann wöchentlich trainiert, alle wichtigen Schläge erlernt und sich kontinuierlich verbessert, kann man durchaus trainingsüchtig werden.

Auf den ersten Blick sieht es einfacher aus als man denkt, aber mit der Zeit merkt man, dass Geschicklichkeit weitaus wichtiger ist als bloße Kraft. Dennoch ist viel Ausdauer gefragt,

denn um den Ball aus jeder Lage zu treffen, muss man sehr viel laufen.

Ich hoffe, ich konnte euch die Sportart etwas näherbringen und vielleicht die Eine oder den Anderen dazu anregen, zu einer Probestunde zu uns zu kommen.

Einsteiger sollten Motivation und Freude an der Bewegung mitbringen!

Bis bald! Erni



SOMMERSPORTWOCHE

der SPORTUNION LEOPOLDAU

für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Samstag 11. Juli - Freitag 17. Juli 2015

DEIN PERFEKTER START
IN DIE SOMMERFERIEN!



SOMMER, SONNE, FERIEN,
FREUNDE UND SPORT AUF DER
SOMMERSPORTWOCHE 2015

Die Schule macht Pause und du möchtest nichts lieber als jede Menge Spaß erleben und den Kopf mit Sport vom anstrengenden Lernen befreien? Ja, sicher!

Kursleitung: Karina Jaros
(Tel: 0660 655 80 12)

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.**

Angebote: Ballspiele, Klettern, Kooperations- und Koordinationsspiele, Lauf- und Sprungbewerbe, Minigolf, Rhythmische Gymnastik, Schwimmen, Tanz, Turnen, unterhaltsame Abendgestaltung.

Unterbringung: Mehrbettzimmer mit Dusche und WC. Vollpension. Gemeinsame Autobusfahrt.

Kurskosten für Mitglieder der Union Leopoldau:

Kinder (6 - 14 J.) 320.- Euro
Kurzmitgliedschaft für Gäste 25.- Euro

Anmeldung für 1 Teilnehmer für die SOMMERSPORTWOCHE (11. – 17.7.2015)

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 auf das Konto der **SPORTUNION LEOPOLDAU**,
IBAN AT 31 2011 1000 0650 7239, BIC GIBAATWWXXX

Restzahlung:

Bis spätestens 1.6.2015

Stornogebühren:

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

| | | |
|----------|-----------------------|-------------|
| Zwischen | 13.05. und 03.06.2015 | 80.- Euro, |
| zwischen | 04.06. und 24.06.2015 | 150.- Euro, |
| und ab | 25.06.2015 | 260.- Euro. |

Impfschutz:

Es wird eine gültige Tetanus- und Zeckenschutzimpfung empfohlen.

Anmeldung:

Sofort mit dem Anmeldeabschnitt und umgehender Anzahlung.

Spätere Meldungen sind nur bei freien Plätzen möglich.

Weitere Informationen: 0660 655 80 12 (abends)

www.sportunion-leopoldau.at

Fitnessstudio oder doch Turnverein?

Ich trainiere seit vielen Jahren, mit kurzen Unterbrechungen, in der Sportunion Leopoldau und war dort auch einige Jahre als Pilates-Instructor tätig.

In den letzten beiden Jahren trainierte ich im Holmec-Place. Das Angebot ist breit gestreut und die Öffnungszeiten flexibel. Ich interessierte mich sowohl für die Wellnesseinheiten (Pilates, Yoga, Rückentraining,..) als auch für die diversen Aerobic-Einheiten.

Jetzt ist ja der Mitgliedsbeitrag nicht besonders günstig und daher war meine Enttäuschung über die Qualität der Einheiten besonders groß. Die Trainer sind mit so wenig Freude und Engagement bei der Sache. Es gab keine Korrekturen oder Hilfestellungen, wenn man mal eine Übung nicht kann und es konnte mich keiner so richtig motivieren.

Ich kann da der Sportunion zu ihren Trainerinnen und Trainern nur gratulieren. Sehr hohe Kompetenz durch sehr gute Aus- und

Weiterbildungen und immer mit viel Freude und Herz bei der Sache. Das erlebe ich zum Beispiel immer montags in Monikas Einheit.

Also an alle Bewegungswilligen oder die es noch werden wollen: **Ganz klar der Turnverein ist mein Favorit!**

In diesem Sinne sehen wir uns hoffentlich bald mal in der einen oder anderen Einheit. Das Angebot der Sport Union Leopoldau ist ja groß genug.

Susanne

Übrigens sollte man früh genug damit anfangen. Laut Untersuchungen werden unsere Kinder leider immer unbeweglicher und Haltungsschäden sind keine Seltenheit.

Daher mein Appell an alle Eltern: Schaut euch das Angebot für die Kinder an. Sie legen damit den Grundstein für ein gesundes Leben!

Uns gibt es nun auch auf Facebook!



Mit März 2015 hat die **SPORTUNION LEOPOLDAU** ein neues Projekt gestartet. Zusätzlich zu unserer Website

www.sportunion-leopoldau.at

werden wir euch nun auch auf unserer brandneuen Facebook Seite auf dem Laufenden halten. Informationen über etwaige Termine, Veranstaltungen etc. könnt ihr ab sofort auch dort entnehmen!

Schaut vorbei!

www.facebook.com/SULeopoldau

LATUSCH 2015

am 1. Mai bei den Schulbrüdern in Strebersdorf



Diese Abkürzung beinhaltet 3 Grundsportarten und zwar **LeichtAthletik**, **Turnen** und **Schwimmen**.

Am schwersten ist wohl das Schwimmen für uns, da Brust, Rücken und Kraul verlangt wird. Im Turnen und in der Leichtathletik kann man sich jeweils 3 Übungen aussuchen. Dafür gibt es Punkte, die je nach Schwie-

rigkeit bzw. Zeit berechnet werden.

Wir werden mit voraussichtlich 2 Mannschaften (immer 4) teilnehmen und freuen uns schon auf einen gemeinsamen Tag. Dieser Wettkampf wird in allen Bundesländern durchgeführt und **die Besten fahren dann nach Niederöblarn, wo auch die Meister gekürt werden**.

Hoffentlich spielt das Wetter mit, denn bei Sonnenschein gelingt bekanntlich alles besser.

Martha

BEZIRKSWETTKAMPF 2015

Am 22.3.2015 fanden in der Pastorhalle Riegenmeisterschaften im Turn10-Modus statt.

Aus den UNION-Vereinen Altbrigittenau, Donaufeld, Leopoldau und Wien Nord, sowie dem Gastverein Mariahilf traten ca. 60 Teilnehmer an.

Die Riegenzusammenstellung wurde aufgelöst, sodass die Riegen vereinsübergreifend zusammengestellt waren.

Um die Wartezeiten zwischen den Pflicht-



geräten zu verkürzen gab es als Überbrückung verschiedene betreute Spielstationen.





Die Pause, die für die Auswertung der Ergebnisse nötig war, wurde durch drei Tanzvorführungen gefüllt. Weitere Fotos und die Ergebnislisten findet man auf www.facebook.com/SULeopoldau.



Die Mädchen von Donauefeld zeigten einen Tanz mit akrobatischen Elementen.



Die Gruppe DANCE-Corner von Leopoldau tanzten zu moderner Popmusik.



Die dritte Vorführung, LINE-DANCE zu Countrymusic, war ein gekonnter Erstauftritt dieser Erwachsenengruppe.

Interessenten für LINE DANCE werden gebeten, sich für den Herbstkurs bereits jetzt unter verwaltung@sportunion-leopoldau.at anzumelden.

Birgit freut sich, wenn ihr beim nächsten offenen Training in die Einheit **Dance-Corner** kommt und mittanz!

Allen Helfern, die zum Gelingen dieses Wettkampfes beigetragen haben, ein **HERZLICHES DANKESCHÖN!**

Dance Corner
Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr
VS 21., Zehdengasse 9

Termine

- 19.4.2015** 18 Uhr Vorturnertreffen
- 25.4.2015** Wiener Turn10- Mannschaftsmeisterschaft
- 1.5.2015** LATUSCH bei den Schulbrüdern in Strebersdorf
- 8.5.2015** Vereinsmeisterschaft in Rhythmischer Gymnastik
in der Schule 1210, Adolf Loos Gasse 2
- 19.6.2015** Letzter Übungsbetrieb vor den Sommerferien
- 20.6.2015** Breitensportwettkampf - Rhythmische Gymnastik - Altgasse
- 20.6.2015** 13 Uhr Jiu Jitsu Gürtelprüfungen - Kinder u. Erwachsene
in der Schule 1210, Adolf Loos Gasse 2
- bis 27.6.2015** Abgabe der Riegenlisten
- 6.7. - 31.7.2015** Wiener Ferienspiel
- 11.7. - 17.7.2015** Sommersportwoche in Gnas / Stmk.
- 14.9.2015** Beginn des Übungsbetriebs 2015/16



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:

B.Fuger, G.Jaros, K.Jaros, A.Kostroun, M.Mayerhofer,

S.Schimek, K.Sigl, E.Stampfer

verantwortlich: Gerlinde Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: September 2015

Redaktionsschluss: 4. August 2015