SPORT UNION LEOPOLDAU

VEREINSZEITUNG
April 2016
15.Jg. - Nr.42

Turnverein Gütesiegel 2016

SPORT MAIL

Inhalt:

	Seite
Faschingsturnen	3
Eltern-Kind-Turnen	4
Eltern-Kind-Tanz	5
Jiu Jitsu	6/7
Dance Basic	8
Dance Corner	9
Landestag der Sportunion Wien	10/11
Faszientraining	12
Sommersportwoche	13
Rhythm. Gymnastik	14
Kids Challenge	15
Termine	16

Die **SPORTUNION LEOPOLAU** wurde auch im Jahr 2016 wieder mit dem Turnverein-Gütesiegel der höchsten Kategorie mit fünf Sternen ausgezeichnet!

Titelfoto: Erwin Prohaska
Sommersportwoche

Liebe Sportfreunde !

Heute möchte ich gerne einmal alle unsere ÜbungsleiterInnen vor den Vorhang bitten:

48 verschiedene Sporteinheiten gibt es bei uns pro Woche. Das bedeutet, mehr als 50 Personen sind regelmäßig für Kinder, Jugendliche und Erwachsene da.
Die Attraktivität der Sparten ergibt sich aus dem Einsatz der ÜbungsleiterInnen.

Ein paar Faktoren dieses Einsatzes sind:

- ✓ Vermittlung von Freude am sportlichen Tun in Gemeinschaft
- ✓ Zeigen von eigener Leistungsbereitschaft sowie Motivation der SportlerInnen zur Leistung
- ✓ Verlässliche, regelmäßige Anwesenheit mit Listenführung
- ✓ Passende Umgangsform im Miteinander
- ✓ Gut durchdachte Vorbereitung sowie Austausch / Zusammenarbeit im Team
- ✓ Organisation und / oder Bereitstellung benötigter Hilfsmittel für die Ausübung des Sports
- ✓ Teilnahme, Organisation und / oder Mithilfe bei Veranstaltungen (Wettkämpfe, Feste, Fortbildungen, …)

Gerne möchte ich mich speziell bei all den ÜbungsleiterInnen bedanken, die durch ihr reges Tun Erfolgsträume wahr werden lassen.
Machen Sie sich aus den Artikeln dieser Zeitung ein eigenes Bild!
Ich freue mich, Obfrau eines so vielfältigen, großartigen Teams zu sein.

Marina Jaros

(Obfrau)

FASCHINGSTURNEN

Auf Wunsch von Eltern und Kindern fand im Februar ein Faschingsturnen statt.
Es war ein gelungenes Fest.
Vorerst wollten wir das beste oder schönste Kostüm mit einem Pokal auszeichnen.
Leider waren nicht alle verkleidet gekommen und so fanden wir eine turnerische Lösung.

Der Handstand musste solange wie möglich gehalten werden. Nach mehreren Versuchen war schließlich **Elina** die beste knapp vor Stefanie.
Am Ende konnten sich alle Kinder und auch die Fotografen über Krapfen samt Getränk freuen.
Lustig war es und im nächsten Jahr wird es wiederholt.

Martha

ELTERN - KIND - TURNEN

Am Montag, dem 25.1.2016, fand beim Eltern-Kind-Turnen eine Faschingsstunde statt. Passend zum Thema wurde mehr getanzt und sich zur Musik (Vogeltanz, Polonaise) bewegt. An diesem Tag haben wir uns intensiv mit dem Luftballon beschäftigt – der durfte natürlich mit nach Hause genommen werden!

Auf dem Mattenzug tummelten sich kleine Frösche, Feen, Polizisten, Spidermans, Marienkäfer und vieles mehr! Angetrieben wurde der Zug von aufregend verkleideten Eltern.

Eltern - Kind - Turnen ab 1 J.
Montag 16:30 - 18:00 Uhr
HS 21., Aderklaaer Straße 2
AUSGEBUCHT

Ausnahmsweise gab es einen Stationenplan, wo man sich zum Abschluss Stempel und eine kleine Nascherei holen konnte.

Wie immer wurde die kunterbunte Stunde mit einer „Rakete“ verabschiedet.

2. ANGEBOT
Eltern - Kind - Turnen ab 2 J.
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
21., Pastorstraße 29 (SPH)

Ich hoffe, dass dieses Sportjahr noch genauso aufregend und fröhlich weitergeht wie bisher!

Tamara

Beim ELTERN-KIND-TANZ

kurz: ElKiTa, haben Buben und Mädchen im Kindergartenalter die Möglichkeit ihre Liebe zur Musik und zur Bewegung auszuleben, neue Freunde zu finden und schöne Momente mit Mama, Papa, Oma oder Opa zu erleben.

E **Erste Tanzerfahrung**: Die Kleinen hüpfen im Wohnzimmer oder auf dem Bett schon zur Musik mit? Zeit mit den Kindern zum Eltern-Kind-Tanz zu kommen!

L **Lustige Spiele**: So werden Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination kinderleicht trainiert.

K **Kreativität**: Mit bunten Materialien, mit flotter Musik oder mit der eigenen Fantasie lässt sich viel machen. Ab durch den Zauber-Tanz-Wald! Oder wir verwandeln uns in unser Lieblingstier!

I **Immer wieder überraschend,** was die Kleinsten schon alles können!

T **Tanzen, Tanzen, Tanzen!**

A **Alle zusammen**: Mit Begleitperson wird der Einstieg leichter, die Spiele lustiger und alle bleiben fit!

Isabella

Dienstags, 16:30-17:30 Uhr, Aderklaaer Straße 2, großer Turnsaal

JIU JITSU

Am Freitag, dem 27.11.2015, waren der **neue Wiener JJVÖ Präsident Bernhard Graser und sein Uke, Peter Studeny, der neue Generalsekretär des JJVÖ,** als Gasttrainer bei uns in der Adolf Loos Gasse.

Sie begeisterten die Jugend- und Erwachsenengruppe mit anspruchsvollen Techniken.

Bernhard zeigte sich erfreut über die hohe Trainingsdisziplin und die Leistungen unserer Jiu Jitsuka.

Wir hatten alle viel Spaß und sind sehr stolz auf unser Jiu Jitsuka.

Am 18.12. wurde von der Freitaggruppe eine gemeinsame Weihnachtsfeier organisiert.

Die abwechslungsreichen, insgesamt 2-stündigen Vorführungen unserer Vereinsmitglieder und Trainer wurden von zahlreichen Verwandten und Freunden unserer Sportler bestaunt.

In der Pause war mit Punsch und Weihnachtsgebäck für Stärkung gesorgt.

Anschließend feierten wir bei Speis und Trank in einem nahegelegenen Lokal.

Eine Leinwandprojektion mit Fotos erinnerte an Ereignisse des vergangenen Trainingsjahres.

Andrea und Martin

Internationaler Jiu-Jitsu Lehrgang in Pinkafeld

Vom 10. - 16.7. werden wir am internationalen Jiu Jitsu Lehrgang in Pinkafeld teilnehmen. Der Lehrgang ist für Kinder ab ca. 6 Jahren (Schwimmkenntnisse vorausgesetzt), für Jugendliche und Erwachsene sehr empfehlenswert.

Camping in Dobra

Im August ist ein gemeinsames Camping in Dobra an einem wildromantischen Campingplatz unterhalb der Burgruine Dobra geplant.
Ausschreibungen folgen.
Infos und Anmeldung für diese Aktivitäten bei Andrea und Martin

---

Die Mitgliederzahl wächst in allen Gruppen sodass wir bemüht sind, unsere Mattenfläche zu vergrößern.
Wir bedanken uns jetzt schon bei all unseren Sportlern und Sportlerinnen für das erfolgreiche Trainingsjahr und freuen uns darüber, dass sie sehr regelmäßig zu unseren Trainings kommen. Dadurch sehen wir eine sehr gute technische Weiterentwicklung in allen Gruppen. Der Dank geht natürlich auch an die Eltern / Großeltern, die ihre Kinder unterstützen, am Training und den Aktivitäten teilzunehmen.

Andrea und Martin

Liebe Jiu Freunde,
heuer im Februar gab es wieder ein super Ergebnis bei der Neulingsmeisterschaft.
Wir konnten einige Stockerlplätze erkämpfen und die Teilnehmer viel Erfahrung sammeln.
Diese Leistung ist vor allem deshalb sehr hoch einzuschätzen, da im Gegensatz zu unserem Verein es bei vielen anderen die Möglichkeit gibt, fast täglich zu trainieren!
Darum wie immer mein Aufruf:
Scheut euch nicht teilzunehmen! Ihr könnt unheimlich viel dabei lernen. Außerdem macht es Spaß und ihr könnt euren Freunden davon erzählen. Darüber hinaus ist es auch eine gute Vorbereitung auf euer späteres Leben.

Christian Dechant
Fachwart Jiu Jitsu

GRATULATION an alle Teilnehmer seitens der Trainer!

Österreichische Neulingmeisterschaft
Duo, Fighting, Ne Waza, Pressbaum, 28.02.2016

Fighting Men U15

-34 kg	2.Platz	BERGER Marco
-45 kg	2.Platz	TROELS Raphael
-66 kg	2.Platz	ENGLISCH Marcel

Fighting Men U12

-30 kg	3.Platz	MAIER Manuel
-30 kg	5.Platz	BERGER Andre

Fighting Women U12

-32 kg	2.Platz	FUCHS Rahel

Fighting Men U10

-21 kg	3.Platz	TROELS Sascha
-34 kg	5.Platz	MICHALAK Andreas

Fighting Women U10

-24 kg	2.Platz	MAIER Aimie

Dance Basic

UGOTCHI

Die Mädchen von **Dance Basic** sagen DANKE für den kräftigen Applaus bei ihrer Semesterabschluss-Aufführung!

Ob schon lange dabei oder erst frisch dazugekommen, die Tänzerinnen im Volksschulalter haben kräftig trainiert und voller Elan getanzt. Familie und Freunde waren begeistert.

Und ich war wahnsinnig stolz auf die Leistung der Mädchen.

Ganz besonders freue ich mich, dass wir Anfang des Jahres 2016 viel Zuwachs für unsere Tanzgruppe bekommen haben.

Ich bin gespannt, wer vielleicht noch bald die Nase durch unsere Türe steckt, um mit uns zu tanzen.

Das 2. Halbjahr ist schon in vollem Gange, mit neuen Tänzen und noch mehr Spaß!

Im Sommer gibt es bestimmt wieder eine tolle Tanzdarbietung.

Wir tanzen immer dienstags von 17:30 – 18:30 Uhr im großen Turnsaal der Schule, Aderklaaer Straße 2.

Ich freue mich auf euch!

Isabella

DANCE CORNER

Better When I'm Dancing!

Voller Schwung und Motivation sind wir nach dem Motto der neuen Single ***„Better When I'm Dancing"*** *von Meghan Trainor in das 2. Semester gestartet.*

Anschließend folgten Tänze zu den Hits „Light it up" von Major Lazor, sowie zu „Sweet Loving" von Sigala.

In den kommenden Trainings werden wir uns top gelaunt weiteren Choreographien mit unterschiedlichen, tänzerischen Schwerpunkten widmen. Wir freuen uns auf das Ergebnis, welches wir bestimmt am Ende des Jahres bei einer Abschluss-Show präsentieren werden.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – also, bequeme Kleidung an, und ab in den Turnsaal!

Birgit

Wann:	***Dienstag***
Uhrzeit:	***19:00-20:00 Uhr***
Wo:	***21., Aderklaaer Straße 2***

SPORTUNION-WIEN
Landestag am 04.03.2016

Das Leben verlangt manchmal ungewöhnliche Schritte, um eine geliebte Sache zu retten.

HR Prof. Walter Strobl nahm das Präsidentenamt für die nächsten 4 Jahre nicht an

Er hätte erwartet, dass inhaltliche Kritik am Präsidenten artikuliert wird und nicht, dass fast 30% der Delegierten ihn ablehnen, weil Statuten nicht geändert wurden.

Für ihn war seine Entscheidung die Funktion nicht mehr anzunehmen, klar - es muss eine neue Führung her, um wieder alle zu integrieren. Die Zukunft der Sportunion Wien war ihm zu wichtig, um aus Eitelkeit oder Stolz zu bleiben. Leicht gefallen ist ihm das trotzdem nicht.

Bei jenen 71% der Vereine, die ihn gewählt haben, möchte er sich für die gute Zusammenarbeit und die gewährte Unterstützung bedanken. Er wünscht allen Vereinen alles Gute und weiterhin viel sportlichen Erfolg in unserer SPORTUNION Familie!

Es erfolgte ein Appell des neu bestellten, geschäftsführenden Präsidenten der SPORTUNION WIEN, RA Mag. Werner Suppan an alle Anwesenden, sich gemeinsam den Zielen und Herausforderungen der SPORTUNION WIEN zu stellen.

Als Obfrau der SPORTUNION LEOPOLDAU bedanke ich mich bei HR Prof. Walter Strobl für die Wertschätzung und Anerkennung, die er mir und unserem Verein entgegen gebracht hat.

Wahlergebnis 24. ordentlicher Landestag der SPORTUNION WIEN 4.3.2016

Landesleitung

Präsident	HR Prof. Walter Strobl	71,28%
Vizepräsidentin	Dagmar Schmidt	88,30%
Vizepräsident	RA Mag. Werner Suppan	87,23%
Vizepräsident	MinRat Dr. Martin Zehetner	84,57%
Landessportreferent/Vizepräsident	Anton Dampier	83,51%
Landessportreferent Stv.	Otto Klenner	85,64%
Landesschriftführer	Johann Fuchs	85,11%
Landesschriftführer Stv.	Susen Mayer	88,83%
Landesfinanzreferent	Mag. Dr. Heimo Rockenschaub	84,57%
Landesfinanzreferent Stv.	Elfriede Bayer	87,77%
Landessportstättenreferent	DI Elisabeth Neudecker	86,70%
Landessportstättenreferent Stv.	DI Michael Thajer	85,64%
Landeskulturreferent	Dir. OSR. Paul Skop	87,23%
Landeskulturreferent Stv.	Dipl.Päd. Karina Jaros	88,83%
Landesjugendreferent	Roman Glisic	87,23%
Landesjugendreferent Stv.	Lisa Huber, Bed	88,30%

Landeskontrollkommission

Landeskontrollkommission	Klaus Fürst	87,77%
Landeskontrollkommission	Andreas Greif	87,77%
Landeskontrollkommission Stv.	Werner Krammer	86,70%
Landeskontrollkommission Stv.	Peter Stoik	88,30%

Landesschiedsgericht

Landesschiedsgericht	Mag. Wolfgang Netzer	88,30%
Landesschiedsgericht	Mag. Peter Petz	88,83%
Landesschiedsgericht	Dr. Hermann Schaurhofer	88,83%
Landesschiedsgericht	Helmut Seifert	88,83%
Landesschiedsgericht	Mag. Martin Wolfbauer	88,83%

Faszientraining als Ergänzung zum Sportprogramm

Beschäftigt man sich mit körperlicher Fitness, kommt man derzeit am Thema Faszien nicht vorbei.
Den **Faszien – besser bekannt unter der Bezeichnung Bindegewebe -** wurde bis vor wenigen Jahrzehnten von Medizinern und Forschern wenig Beachtung geschenkt, da man annahm, sie hätten keine wesentliche Funktion im Körper.

In jüngster Zeit fand man jedoch heraus, dass das Gewebe, das sowohl Muskeln als auch Knochen, Organe, Nerven und Gefäße umhüllt doch von Bedeutung für die sportliche Leistung, die Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden ist.

Heute weiß man, dass ein Muskelkater weniger aus dem Muskelgewebe kommt, sondern hauptsächlich in den Faszien entsteht, die den Muskel umhüllen.

Sportverletzungen sind meist Verletzungen an Bändern, Gelenkkapseln oder Sehnen, also an faszialem Bindegewebe.

den Rücken dehnen - die Katze

Fakt ist, dass die Faszien mit zunehmendem Alter und wenig sportlicher Betätigung verkleben und verfilzen können und so reibungslose und schmerzfreie Bewegungen immer weniger möglich werden.
Die gute Nachricht ist, dass man sein bisheriges Sportprogramm nicht aufgeben oder ändern muss, sondern dass es genügt mit wenig Aufwand seine Faszien fit zu halten.

Es reichen zweimal in der Woche ungefähr 15 Minuten und man braucht dazu keine kostspieligen Geräte oder besondere Kleidung.

Vorteile des Faszientrainings:

- Die Muskeln arbeiten effizienter
- Die Leistungsfähigkeit steigt
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich
- Körperhaltung wird straffer und jugendlicher
- Ein guter Faszienzustand bietet Schutz vor Verletzungen und Schmerzen

Neugierig geworden?

Ein 15-Minuten-Basistraining gibt es in der nächsten Ausgabe.

Bis dahin: BLEIB IN BEWEGUNG!

Gerti

Quelle: FASZIENFITNESS Robert Schleip mit Johanna Bayer

SPORT UNION LEOPOLDAU

Dein perfekter Start in die Sommerferien!

Sommer, Sonne, Ferien, Freunde und Sport auf der Sommersportwoche 2016!

10. - 16. Juli 2016

Anmeldeabschnitt unter www.sportunion-leopoldau.at

Zu schicken an obfrau@sportunion-leopoldau.at oder einem Trainer/einer Trainerin abzugeben!

Unterbringung und Kosten:

- **Ort:** JUFA Gnas Sport Resort Gnas Nr. 194, 8342 Gnas, Stmk. Telefon 05 / 7083-230
- **Unterbringung:** Mehrbettzimmer mit Dusche und WC. Vollpension , hauseigenes Hallenbad.
- **Gemeinsame Autobusfahrt und 1 T-Shirt.**
- **Kurskosten für Mitglieder der Union Leopoldau:** Kinder (6 - 14 J.) 315.- Euro Kurzmitgliedschaft für Gäste 22.- Euro

Ermässigung möglich!

Informationen für die Eltern:

- **Impfschutz:** gültige Tetanus- und Zecken-schutzimpfung empfohlen.
- **Stornogebühren:** Bei Rücktritt muss pro Person mit folgenden Stornogebühren gerechnet werden:
  zwischen 03.06. und 23.06.2016 140.- Euro, und ab 24.06.2016 240.- Euro.

SPORTUNION LEOPOLDAU,
IBAN: AT 31 2011 1000 0650 7239
BIC: GIBAATWWXXX

- **Kursleitung:** Karina Jaros Tel: 0660 655 80 12
- **Anmeldung:** Ab sofort bis 30.5.2016 mit dem Anmeldeabschnitt auf der Startseite unserer Homepage www.sportunion-leopoldau.at. Zu schicken an obfrau@sportunion-leopoldau. at oder einem Trainer/einer Trainerin abzugeben.
- **Fahrtkosten:** Die Kosten für die Autobus-fahrt trägt die SPORTUNION LEOPOLDAU.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Für Lisa, Diana, Nina und mich stand der gesamte November bis Mitte Dezember ganz im Zeichen der Rhythmischen Gymnastik – neben den drei Wettkämpfen haben wir uns an zwei weiteren Wochenenden im Herbst innerhalb der ÖFT-Übungsleiterausbildung intensiv mit allen Aspekten der Rhythmischen Gymnastik in Theorie und Praxis auseinandergesetzt und die abschließende Prüfung mit Erfolg bestanden!

Obwohl Nina und ich diese Ausbildung bereits 2012 erfolgreich absolviert hatten, war wieder viel Neues dabei, was wir seither im Training umsetzen.

Durch die vielen neuen Inputs vergeht uns die Zeit in den Einheiten manchmal viel zu schnell!

Es freut mich, ein so tolles und motiviertes Team in der Rhythmischen Gymnastik zu haben!

Kerstin

Anmeldung für 1 Teilnehmer
für die SOMMERSPORTWOCHE (10.7. – 16.7.2016)

Vor- und Zuname: .....

☐ männlich

Geburtsdatum: .....

☐ 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: .....

DSCHUNGELABENTEUER

KIDS CHALLENGE 2016

SPORT UNION LEOPOLDAU

AUFGEPASST!
Sei schnell wie ein Gepard, stark wie ein Gorilla und messe dich mit den anderen Kindern bei unserer Kids Challenge 2016. Alter: 4-12 Jahre

Wann?
21.5.2016
10:00 Uhr
Wo?
Adolf Loos
Gasse 2

NENNGELD:
Mitglieder der SU Leopoldau: 3,- Euro
Nicht-Mitglieder: 4,- Euro
Nachnennung: 5,- Euro

Überweisen des Nenngeldes bis 05.05.2016 an folgendes Konto:
SPORTUNION LEOPOLDAU,
IBAN: AT 31 2011 1000 0650 7239 BIC: GIBAATWWXXX

Kontakt: erwin.prohaska@sportunion-leopoldau.at

ANMELDEABSCHNITT - KIDS CHALLENGE

Vor- und Zuname: .....

Geburtsdatum: ..... Telefonnummer: .....

Mitglied der Sportunion Leopoldau ja ☐ nein ☐

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

.....

Termine

Allgemeine Termine

10.4.2016	**ÜbungsleiterInnen-Treffen**
24.4.2016	**Faszien-Yoga mit LuNa Schmidt (Schweiz)** in St.Pölten Anmeldung unter www.uniontrendsport.at
5.5. - 8.5.2016	**ÜbungsleiterInnen Fortbildung** in Güssing
21.5.2016	**Kids Challenge -** Adolf Loos Gasse 2
21.5.2016	**Rhythm. Gymnastik - Vereinswettkampf** (Pastorhalle)
15.6.2016	**Vorstandssitzung**
18.6.2016	**ÜbungsleiterInnen-Treffen** mit anschl. Grillen
24.6.2016	**Ende des wöchentlichen Übungsbetriebes**
25.6.2016	**Jiu Jitsu Gürtelprüfungen -** Adolf Loos Gasse 2
25.6.2016	**Rhythm. Gymnastik - UNION Landesmeisterschaft**
10. - 16.7.2016	**Sommersportwoche** in Gnas
10. - 16.7.2016	**Internationaler Jiu Jitsu Lehrgang** in Pinkafeld

Schulfreie Tage - kein Sportbetrieb
Bitte auf der Homepage (Termine) nachsehen

ERSTE BANK
Was zählt, sind die Menschen.

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

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, B.+ M.Fuger, I.Hinger, K.Jaros, T.Kern, A.Kostroun,
M.Mayerhofer, M.Pecha, G.Prais, E.Prohaska, K.Sigl
verantwortlich: Karina Jaros
alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7
e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: September 2016
Redaktionsschluss: 5. August 2016