



SPORT MAIL



Inhalt:	Seite
Ein Blick über die Grenze	3
Ein tolles Tanzjahr	4 - 6
FunRobic	7
Faszien-Basis-training, Teil 1	8 - 9
Rhythm.Gymnastik	10 -12
Bewegung und Spiel mit Handicap, Turnen	13
Jiu Jitsu	14 - 16
Besuch des Integrationsfonds	17
Sommersportwoche	18
Kurs „Leopoldau aktiv“	19



Titelfoto: Erwin Prohaska
Jiu Jitsu Gürtelprüfungen

Liebe Sportfreunde !



Herzlich willkommen zurück und hoffentlich gut erholt nach der Sommerpause!

Unsere Angebote warten schon auf Sie. Haben Sie schon unsere Homepage besucht?

Ist Ihnen aufgefallen, dass unser Motto – zu finden rechts oben auf der Homepage – verändert wurde?

Mit LEBENSFREUDE wurde es ergänzt.

Was wir seit Jahren in der SPORTUNION LEOPOLDAU leben, wollen wir auch nach außen sichtbar machen.

Wir bewegen uns gerne, haben Spaß beim Sport: in den wöchentlichen Sportstunden, auf der Sommersportwoche, aber auch bei Events, Wettkämpfen und Fortbildungsveranstaltungen. Spaß und Humor tragen neben der positiven Wirkung der Bewegung auf die Gesundheit zum Wohlfühlen bei. Lebensfreude steigert die Lebensqualität.

Wählen Sie aus unserem Angebot, was Ihnen am meisten Spaß macht!

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinn viel Lebensfreude durch Bewegung in diesem Sportjahr!

Marina Jaro
(Obfrau)

EIN BLICK ÜBER DIE GRENZE

Europäische Woche des Sports in Deutschland 10. - 18.09.2016

2015 wurde erstmals die **Europäische Woche des Sports** ins Leben gerufen. Alle Mitgliedsstaaten der EU wurden aufgerufen, sich zu beteiligen.

Die Universalbotschaft: Eine aktive Gesellschaft ist gesund, glücklich und inklusiv. Basierend einerseits auf dem Hintergrund der stetig steigenden Behandlungskosten bei Krankheiten, die durch Bewegungsmangel und Übergewicht entstehen, andererseits aus dem Wissen über die immer älter werdende Gesellschaft wandte man sich dem Sport zu. Wissenschaftlich erwiesen leisten Sport und mehr Bewegung einen Beitrag zu Glück, Gesundheit und Integration. Heuer findet die Europäische Woche des Sports in unserem Nachbarland genau in der zweiten Schulwoche statt.

Das ist der Zeitpunkt, wo wir mit unserem Sportbetrieb beginnen. Was liegt näher, als sich genau dann ein Bild der Angebote zu machen?



Besonders in der Europäischen Woche des Sports laden wir herzlich ein, unser kostenloses Schnupperangebot in Anspruch zu nehmen.

Testen Sie verschiedene Angebote und wählen Sie aus, was für Ihren gesundheitlichen Zustand am besten ist, bzw. was Ihnen Freude verspricht!

Einmaliges, unverbindliches und kostenloses Schnuppern ist bei uns auch während des ganzen Jahres möglich.

Karina

EIN TOLLES TANZJAHR 2015/16 !

Die Trainerinnen der SPORTUNION LEOPOLDAU, **Isabella** (Eltern-Kind-Tanz & Dance Basics) und **Birgit** (Dance Corner), waren im Sportjahr 2015/16 sehr viel unterwegs.

Seit September 2015 arbeiten sie mit dem **Dansesko Team** gemeinsam an ihren Showprogrammen „**Spice Girls**“, „**Lips are movin'**“ und „**Love**“, sowie an drei **Duos**. Diese wurden bei diversen Meisterschaften präsentiert, die nicht nur in Wien stattfanden.

Das Dansesko Team reiste dafür nach **Zell/See** zum „**Austrian DanceStar**“, nach **Operpullendorf** zu den „**Austrian Open**“, sowie nach **Bad Ischl** zum „**Austrian Dance Cup**“.

In Bad Ischl erreichte das Team **drei 1. Plätze!**



Dann geschah etwas total Überraschendes, wir konnten es kaum glauben!

Es kam ein Anruf von der deutschen Talenteshow „**Das Supertalent**“: **Einladung zum nächsten Casting!**

Während des Wien-Castings trat das Team aber in Zell/See beim **Austrian DanceStar** auf und gab dort ihr Bestes.

So entschloss man sich, gemeinsam nach Linz zu fahren.

Das Supertalent



Die Gruppe vor dem Einchecken

Es war eine tolle Reise, bei dem der Teamgeist weiter gestärkt wurde. Und nun freuten sich die Mädls auf die nächste Meisterschaft - die „**European Championships 2016**“.

Im Mai stand die Festigung und Perfektionierung der Choreografien auf dem Programm.

Es folgten noch kleine Änderungen, bevor die Shows erneut auf der Bühne präsentiert wurden.



Am Meisterschaftstag der **European Championship 2016** lieferten die Mädls eine unterhaltsame Show voll Emotionen,

insbesondere Spaß und Power standen im Vordergrund. Mit ihren Auftritten bezauberten sie sowohl das Publikum als auch die Jury!

Dies spiegelte sich dann auch bei der Bekanntgabe der Platzierungen wider.

Die Tanzdarbietungen wurden mit 1 Europameister- und 1 Vize-Europameistertitel belohnt!

Die Freude war riesig!



An dieser Stelle im Namen des Dansesko Teams:
Vielen Dank für die Unterstützung der SORTUNION
LEOPOLDAU.
Monika und Birgit

Die Erfolge in diesem Jahr lassen sich sehen!

Vienna Dance Open:

Senior MTV Duo **1. Platz** mit „JJ&JJ“

Senior MTV Duo **2. Platz** mit „P!nkladies“

Senior MTV Formation **1. Platz** mit „Lips are movin“

Senior OPEN Duo **2. Platz** mit „Lieblingsmensch“

Senior OPEN Formation **2. Platz** mit „Spice Girls“

Austrian Dance Cup:

Senior MTV Duo **1. Platz** mit „JJ&JJ“

Junior MTV Duo **1. Platz** mit „P!nkladies“

Senior MTV Formation **1. Platz** mit „Lips are movin“

Austrian DanceStar:

Senior MTV Duo **3. Platz** mit „JJ&JJ“

Senior MTV Group **2. Platz** mit „Spice Girls“

Senior MTV Formation **1. Platz** mit „Lips are movin“

Senior OPEN Duo **3. Platz** mit „Lieblingsmensch“

Austrian Open in Musical- and Showdance:

Senior OPEN Group **3. Platz** mit „Love.“

European Championships

Senior OPEN Group **1. Platz** mit „Lips are movin“

Senior OPEN Group **2. Platz** mit „Love.“

Zu Ende des Semesters folgte, wie auch letztes Jahr, ein Tanz-Abschlussabend. Mitwirkende waren die Tänzerinnen der Einheit **Dance Basics** (ab 6 Jahren), **Dance Corner** (ab 13 Jahren) und das **Dansesko Team**.



Doch auch die Zuschauer wurden Teil der Bühne. Isabella motivierte das Publikum zu einem gemeinsamen Tanz, den ihre Gruppe kurz vorher präsentiert hatte.

Damit sich unsere TänzerInnen zwischen den Präsentationen ein wenig erholen konnten, fand ein Hula-Hoop-Wettbewerb statt, an dem unser junges Publikum sehr motiviert teilnahm.

Es war ein gelungener Abend, bei dem der Tanz und unsere tollen TänzerInnen im Mittelpunkt standen.

Birgit



Hat dich die Tanzlust gepackt, dann komm
doch einfach in unsere Tanzeinheiten am
Dienstag!

WANN?

Eltern-Kind-Tanz: ab 2 Jahren, 16:30 - 17:30 Uhr

Dance Basics: ab 6 Jahren, 17:30 - 18:30 Uhr

Dance Corner: ab 13 Jahren, 19:00 - 20:00 Uhr

WO? 21., Aderklaaerstraße 2

FUN-ROBIC – montags hüpfst mein Herz

Seit ca. 30 Jahren fahre ich montags zur Einheit **Fun-Robic** in die Schule Herchenhahngasse 6. Fun-Robic hieß die Stunde nicht immer – aber der Inhalt hat sich kaum verändert. Was immer bleibt ist FUN und die Dance-Aerobic.

Momentan besuchen diese Stunde **bis zu 17 Damen jeden Alters**. Viele, die jahrelang trainieren, nehmen in der Zwischenzeit ihre Tochter oder Schwiegertochter mit. Man könnte die Stunde also wieder einmal umtaufen, zum Beispiel auf Mutter-Tochter-Aerobic.

Die Stunde ist für mich eine Wohltat. Auch meine Tochter besucht die Stunde und so wird es richtig familiär.

Aber keine Angst, auch Neulinge werden gerne aufgenommen. So kamen in den letzten Jahren z.B. unsere Simone, Jenny und Susi dazu und bereichern unsere Stunde.

Dies soll keine Werbung für meine Stunde sein – NEIN – ich möchte einfach einmal DANKE sagen für die Treue, die ihr mir entgegenbringt. Die Stunde mit euch macht mir unendlich viel Spaß und sie bereichert mein Leben.

Zweimal im Jahr nehmen wir uns die Zeit und feiern Weihnachten und den Sommerabschluss, statt zu turnen. Das gehört einfach dazu.

Bei den Choreographien, die ich euch immer vermittele, seid ihr mit Freude und Leidenschaft dabei und ihr verzeiht mir alle spontanen Improvisationen und tänzerischen „Temperamentsausbrüche“. Mit euch freue ich mich aufs Älter Werden, denn ich weiß, gemeinsam wollen wir fit bleiben und Spaß an der Bewegung haben.

In diesem Sinne sage ich noch einmal:

Liebe Petra, Gerlinde, Martina, Miriam, Simone, Jenny, Natalie, Beate, Karin, Christl, Sabrina, Barbara, Birgit, Susi, Romy, Jasmin und Irmgard,

*danke für eure Treue,
euer Lächeln,
eure Ausdauer u.v.m.*

Eure Monika

P.S.

Ich freu' mich schon auf unser gemeinsames Sportjahr 2016/2017

FASZIENTRAINING – DAS BASISPROGRAMM

Das Basisprogramm ist sowohl für Anfänger, Sportneulinge und Ungeübte als auch für aktive Sportler geeignet. Es benötigt nur wenige Minuten und Wiederholungen pro Übung und du kannst es zum Aufwärmen vor dein gewohntes Sportprogramm

setzen oder eigenständig ein- bis maximal viermal pro Woche üben.

Die Übungen des Basistrainings sollten immer in der angegebenen Reihenfolge gemacht werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Und nun geht's los:

1. Füße ausrollen aus dem Bereich **Beleben**:

mit einem Tennis- oder kleinem Gummiball wird die Plantarfaszie – eine der dicksten Faszien im Körper, die unter dem Fuß von der Ferse bis zum Zehenballen verläuft – ausgerollt, da sie sich dadurch wieder mit neuer Flüssigkeit füllt und dehnbarer wird. Ein positiver Effekt, der sich bis in den Rücken auswirken kann.

Mit nackten Füßen in Schrittstellung stehen (rechter Fuß vorne) und den Ball gleich unter dem rechten Vorfuß hinter den Zehen platzieren. Langsam immer mehr Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern.

Es kann sich möglicherweise ein „Wohlbeh“ einstellen, wenn die Faszie verklebt ist. Dann bleibe einen Moment länger an dieser Stelle. Bewege den Fuß weiter nach vorne, sodass der Ball ganz langsam von den Zehen Richtung Ferse rollt und übe dabei ständig Druck aus. Du kannst Winkel und Richtungen verändern, sodass letztendlich die gesamte Fußsohle belebt ist.

Übe ca. 2 Minuten lang und spüre nach, wie sich die Fußsohlen anfühlen, ob du einen Unterschied zwischen beiden bemerken kannst. Dann wechsele zum linken Fuß, um diesen genauso zu beleben. Anschließend wieder nachspüren.



Beleben 1



Beleben 2

2. Elastische Sprünge für Waden und Achillessehne aus dem Bereich **Federn**:

für diese kleinen, elastischen Sprünge kannst du, wenn notwendig, Walkingstöcke als Stütze verwenden.

Es wird vor allem die Achillessehne trainiert. Sie ist die wichtigste Sehne für das

Gehen und Laufen und sollte nicht nur dehnbar sondern auch reißfest sein.

Hier brauchst du Geduld, denn die Sehnen benötigen eine Umbauzeit von mehreren Monaten. Daher lohnt es sich, wenn du auch zwischendurch hüpfst oder barfuß läufst.

Zu Beginn mache mit nackten Füßen ein

paar Schritte bewusst auf dem Platz und gib dabei deutlich Druck mit den Fersen in den Boden. Dann beginne mit beiden Fersen etwas schneller in den Boden zu federn und achte wieder auf den Impuls der Fersen, der nach unten in den Boden geht. Anschließend leicht nach oben hüpfen und wenn du wieder aufkommst, sollte das möglichst laut-

los geschehen. Finde dabei ein Gefühl von Mühelosigkeit, wie ein Gummiball, der immer wieder hochschnellt, nachdem er den Boden berührt hat. Mache nur 5 Sprünge und wippe dann wieder mit den Fersen in den Boden oder gehe ein paar Schritte am Stand bevor du wieder zu hüpfen beginnst. Variiere die Bewegung und springe seitlich und in Twistbewegungen.



Federn 1



Federn 2

3. Vordere und hintere Linie dehnen:

Der Adlerflug aus dem Bereich **Dehnen**: Diese Übung dehnt das Bindegewebe im hinteren Oberschenkel, im Hüftbereich, im Rücken und auf der gesamten Vorderseite.

Stell dich vor einem Fensterbrett oder einem stabilen Stuhl auf, die Beine hüftbreit geöffnet. Dann tritt ca. einen Meter zurück und lege beide Hände locker und ohne Gewicht darauf zu verlagern auf der Sitzfläche auf. Schiebe deine Sitzbeine nach hinten und beuge das rechte Bein leicht, während du den rechten Arm nach vorne schiebst – ebenso mit der linken Seite. Anschließend dehne deine Rückseite mit räkelnden, spiralförmigen Bewegungen und Winkelveränderungen. Um die Vorderseite zu erreichen, mache den Rücken gerade und verlagere das Gewicht langsam nach vorne, indem du die Ellbogen beugst. Tauche mit dem Oberkörper Richtung Sitzfläche durch und strecke dich, indem du den Kopf nach oben

hebst, die Schultern nach unten ziehst und den Bauch fest machst. Anschließend rolle den Rücken rund ein und komme in einem großen Bogen wieder in die Ausgangsposition.



Dehnen

Quelle:

Faszienfitness von Robert Schleip
mit Johanna Bayer

Fotos: Prais **Model:** Martina

Fortsetzung in der Dezemberausgabe

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Am 21.Mai 2016 fand in der Pastorhalle die **Vereinsmeisterschaft** der **SPORTUNION LEOPOLDAU** in Rhythmischer Gymnastik statt.



60 Mädchen im Alter von 5 bis 24 Jahren nahmen daran teil, so viele wie noch nie zuvor.

Unter viel Applaus gaben die Mädchen ihre einstudierten Übungen in den Bewerbungen **Einzel**, **Duo/Trio** und **Gruppe** zum Besten und zeigten tolle Leistungen.



Vereinsmeisterschaft - Ergebnisse

Einzel

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät 1	Gerät 2
1	Gerwig	Elena	2007	Kinder	oH	-
2	Frey	Emma	2008	Kinder	oH	-
3	Zieger	Carolin	2007	Kinder	oH	-
1	Maderner	Vivienne	2004	Jugend	Seil	-
2	Beleznai	Klara	2005	Jugend	Reifen	-
3	Razniak	Oliwia	2004	Jugend	Ball	-
4	Buglyo	Dora	2006	Jugend	Ball	-
4	Indikova	Veronika	2005	Jugend	Reifen	-
6	Storek	Teresa	2006	Jugend	Reifen	-
7	Gagic	Adriana	2005	Jugend	Ball	-
8	Novak	Melanie	2005	Jugend	Ball	-
9	Swait	Naima	2005	Jugend	Reifen	-
10	Reitznr	Luisa	2005	Jugend	Reifen	-
11	Lakh	Alexandra	2006	Jugend	Reifen	-
1	Schuster	Marietheres	2002	Juniorinnen	Keulen	Band
2	Judka	Emilia	2002	Juniorinnen	Reifen	Ball
3	Feierabend	Nadja	2003	Juniorinnen	Seil	Ball
1	Gerwig	Diana	2000	Allgemein	Reifen	Ball
2	Altrichter	Lisa	1999	Allgemein	Reifen	Keulen

Duo / Trio

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
1	Leopoldau 3	Käser Maria Leitner Anabel Lungic Anita	2005 2006 2006	Jugend	Reifen
2	Leopoldau 4	Novak Melanie Razniak Oliwia	2005 2004	Jugend	Reifen
3	Leopoldau 2	Djokovic Iva Gagic Aleksandra Kohl Paula	2008 2007 2007	Jugend	Ball
4	Leopoldau 1	Gagic Aleksandra Matosova Charlotte Mulle Valerie	2007 2007 2008	Jugend	Ball
1	Leopoldau 6	Altrichter Lisa Gerwig Diana Kerstin	1999 2000 1992	Allgemein	Ball
2	Leopoldau 5	Judka Emilia Schuster Marietheres	2002 2002	Allgemein	Reifen

Gruppe

Platz		Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
1	Leopoldau 8	Frey	Emma	2008	Kinder	o.H.
		Grimm	Vivienne	2009		
		Kaltenberger	Viola	2008		
		Mörtl	Alissia	2008		
		Schmid	Lisa	2008		
2	Leopoldau 9	Trisko	Eleonora	2009	Kinder	o.H.
		Broz	Katharina	2008		
		Gineva	Karina	2008		
		Novak	Valerie	2007		
		Radosevic	Anna	2007		
3	Leopoldau 7	Vychytil	Johanna	2007	Kinder	o.H.
		Azevedo	Aylin	2009		
		Hlavacs	Julia	2007		
		Lalic	Sophie	2008		
		Leitner	Marie	2009		
1	Leopoldau 14	Lumsden	Olivia	2010	Jugend	Ball
		Valentovic	Chiara	2008		
		Buglyo	Dora	2006		
		Gagic	Adriana	2005		
		Reitzner	Luisa	2005		
		Swait	Naima	2005		

Platz		Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
2	Leopoldau 12	Beleznai	Klara	2005	Jugend	Ball
		Indikova	Veronika	2005		
		Lakh	Alexandra	2006		
		Storek	Teresa	2006		
3	Leopoldau 10	Grimm	Adrianna	2007	Jugend	Ball
		Huber	Mariella	2005		
		Knaus	Maria	2006		
		Wachuta	Kathrin	2006		
4	Leopoldau 13	Fersedi	Bianca	2005	Jugend	Ball
		Kugler	Emily	2005		
		Landerl	Victoria	2005		
		Trisko	Laetizia	2006		
5	Leopoldau 11	Böhm	Sophie	2005	Jugend	Ball
		Etzler	Emma	2006		
		Herbeck	Alexandra	2006		
		Hofböck	Clarissa	2006		
1	Leopoldau 16	Altrichter	Lisa	1999	Allgemein	Ball
		Gerwig	Diana	2000		
		Gonau	Nina	1998		
		Schuster	Marietheres	2002		
2	Leopoldau 15	Sigl	Kerstin	1992	Allgemein	Reifen
		Feierabend	Nadja	2003		
		Gutzelinig	Nina	2003		
		Kielmas	Julia	2003		
		Maderner	Vivienne	2004		

29. Wiener UNION Landesmeisterschaft in Rhythmischer Gymnastik

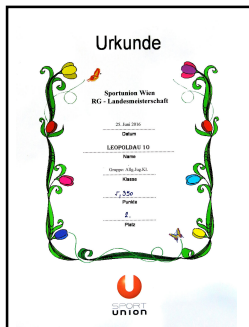
Weiter ging es mit der **Union-Landesmeisterschaft** am 25. Juni 2016, bei der auch alle Mädchen der **SPORT-UNION LEOPOLDAU** antraten, im Einzel jedoch nur jene, die sich durch **besonders fleißiges Training** während des Jahres und durch eine entsprechende Platzierung beim Vereinswettkampf dafür qualifiziert hatten.



Auch bei diesem Wettkampf erbrachten alle großartige Leistungen, obwohl die Bedingungen in der wirklich sehr heißen Halle in der Hietzinger Altgasse sehr schwierig waren und weswegen doch einige Fehler passierten.

Dennoch hatten wir alle sehr viel Spaß und freuen uns schon auf den nächsten Wettkampf! Kerstin





Ein großes Dankeschön besonders an unsere Trainerin Kerstin, die uns mit großem, unermüdlichen Einsatz immer wieder motiviert und auf die Wettkämpfe vorbereitet!
Marietheres

SU - Landesmeisterschaft - Ergebnisse

Einzel

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät 1	Gerät 2
6	Frey	Emma	2008	Kinder	oH	-
10	Gerwig	Elena	2007	Kinder	oH	-
14	Beleznai	Klara	2005	Jugend	Reifen	-
15	Maderner	Vivienne	2004	Jugend	Seil	-
17	Storek	Teresa	2006	Jugend	Reifen	-
25	Indikova	Veronika	2005	Jugend	Reifen	-
26	Novak	Melanie	2005	Jugend	Ball	-
4	Gutzelning	Nina	2003	Junioren	Seil	Ball
5	Schuster	Marietheres	2002	Junioren	Keulen	Band
7	Judka	Emilia	2002	Junioren	Reifen	Ball
12	Kielmas	Julia	2003	Junioren	Seil	Ball
3	Gerwig	Diana	2000	Allgemein	Reifen	Ball
4	Altrichter	Lisa	1999	Allgemein	Reifen	Keulen

Duo / Trio

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
1	Leopoldau 3	Käser Maria Leitner Anabel Lungic Anita	2005 2006 2006	Jugend	Reifen
2	Leopoldau 4	Novak Melanie Razniak Oliwia	2005 2004	Jugend	Reifen
3	Leopoldau 2	Djakovic Iva Gagic Aleksandra Kohl Paula	2008 2007 2007	Jugend	Ball
4	Leopoldau 1	Gagic Aleksandra Matosova Charlotte Mulle Valerie	2007 2007 2008	Jugend	Ball
1	Leopoldau 6	Altrichter Lisa Gerwig Diana Kerstin Sigl	1999 2000 1992	Allgemein	Ball
2	Leopoldau 5	Judka Emilia Schuster Marietheres	2002 2002	Allgemein	Reifen

Gruppe

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
1	Leopoldau 7	Azevedo Aylin Hlavacs Julia Lalic Sophie Leitner Mariel Lumsden Olivia Valentovic Chiara	2009 2007 2008 2009 2010 2008	Kinder	o.H.
2	Leopoldau 8	Ducóing L.B. Maya Sofie Grimm Vivienne Kaltenberger Viola Mörtl Alessia Schmid Lisa Zieger Carolin	2008 2009 2008 2008 2008 2007	Kinder	o.H.
3	Leopoldau 9	Broz Katharina Gineva Karina Novak Valerie Radosevic Anna Vychytil Johanna	2008 2008 2007 2007 2007	Kinder	o.H.
2	Leopoldau 10	Grimm Adrianna Huber Mariella Knaus Maria Wachuta Kathrin	2007 2005 2006 2006	Jugend	Ball

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Klasse	Gerät
3	Leopoldau 12	Beleznai Klara Indikova Veronika Lakh Alexandra Storek Teresa	2005 2005 2006 2006	Jugend	Ball
4	Leopoldau 11	Böhm Sophie Etzler Emma Herbeck Alexandra Hotböck Clarissa	2005 2006 2006 2006	Jugend	Ball
5	Leopoldau 14	Buglyo Dora Gagic Adriana Reitzner Luisa Swait Naima	2006 2005 2005 2005	Jugend	Ball
2	Leopoldau 16	Altrichter Lisa Gerwig Diana Gonaus Nina Schuster Marietheres Sigl Kerstin	1999 2000 1998 2002 1992	Allgemein	Ball
3	Leopoldau 15	Feierabend Nadja Gutzelning Nina Kielmas Julia Maderner Vivienne	2003 2003 2003 2004	Allgemein	Reifen

BEWEGUNG UND SPIEL MIT HANDICAP

Was bedeutet das?

In dieser Sporteinheit für erwachsene Menschen mit geistigem Handicap wechseln einander Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem fordern, und Übungen, die Geschicklichkeit trainieren, ab. Ein geordneter Ablauf der Stunde und viel Lachen sind uns wichtig. Musik unterstützt uns. Wir sind zu einer guten Gemeinschaft zusammen-

gewachsen. Sogar die Teilnahme an der Sommer-sportwoche haben wir zum zweiten Mal gemeistert. Unsere Stunde ist durchaus noch offen für Neuzugänge.

Die einzige Grundvoraussetzung ist Mobilität.

Einfach zum Schnuppern kommen, beziehungsweise gebracht werden und den Bewegungsspaß mit uns genießen!



Karina

TURNEN

Turnen war am Anfang der Geschichte der SPORTUNION LEOPOLDAU die einzige Sparte im Verein. Turnen wird oft als Mutter aller Sportarten bezeichnet, weil es so viele verschiedene Fertigkeiten vermittelt. Wir sind stolz, dass wir auch nach vielen Jahren in dieser Sparte noch ein breites Angebot bieten können.

Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen



erfreuen sich schon lange großer Beliebtheit und werden sehr gut besucht.

Heuer neu ist die klare Trennung zwischen Leistungs- und Breitensportbetrieb bei den Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.

Gerätturnen findet einmal pro Woche für Mädchen statt, Leistungsturnen zwei- oder dreimal pro Woche.

Beim Gerätturnen erlernen die Kinder verschiedene Übungen an den Turngeräten. Wer das Leistungsturnen besucht, trainiert für Wettkämpfe und soll auch daran teilnehmen.

Karina



Wir blicken zurück auf ein sehr aktives Trainingsjahr, in dem wir erfolgreich an der **Neulings-** sowie an der **österreichischen Staatsmeisterschaft** teilgenommen haben. Gemeinsam mit einigen Schülern waren wir bei **Trainingslehrgängen in Wien, Pressbaum und Pinkafeld**.

Wir nutzten auch die Gelegenheit, bei der **Kids-Challenge der UNION LEOPOLDAU** und beim **Schulfest in der Adolf Loosgasse Jiu Jitsu** vorzuführen und bekannter zu machen.



Den krönenden Abschluss des Trainingsjahres bildete Ende Juni der Prüfungstag.

36 Schüler

konnten sich am Ende des sehr heißen Tages über ihre neuen Graduierungen freuen und natürlich

waren auch wir stolz darauf,

unseren Schülern zu den oft sehr beachtlichen Leistungen geholfen zu haben.





Danke an alle, die uns in den verschiedensten Formen unterstützen!

Andrea und Martin

Liebe Jiu-Freunde,

die Sommerpause eignet sich gut, kurz das vergangene Semester Revue passieren zu lassen und einen Ausblick auf das kommende Trainingsjahr zu werfen. Besonders erfreulich war der stetige Zuwachs an Mitgliedern und Interessierten an unserer Sportart, aber auch unsere Erfolge bei Wettkämpfen sowie die erfolgreich abgelegten Gürtelprüfungen. Dies führe ich nicht nur auf das (leider) etwas geänderte Sicherheitsbedürfnis unserer Bevölkerung zurück, sondern vor allem auf **unser tolles Trainerteam**. Es schafft es immer wieder aufs Neue im

Rahmen unserer Möglichkeiten Junge bzw. jung Gebliebene für unsere Sportart zu begeistern.

Jiu Jitsu ist nicht nur ein Sport, bei dem sich Kinder einmal so richtig auspowern oder auch ihr Selbstbewusstsein stärken können, sondern auch nachweislich geeignet, eine Verbesserung des Körperzustandes bei „älteren Semestern“ zu erwirken – Stichwort: Knochendichte bzw. Osteoporose.

Allerdings wurde ich im Laufe des Trainingsjahres - speziell vor Semester- bzw. Schulschluss immer wieder damit konfrontiert, dass Kinder wegen schu-

lischer Probleme vom Training fernblieben bzw. dieses überhaupt strichen.

Hier sei gesagt:

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung das Lernen positiv beeinflusst (erhöhte Sauerstoffaufnahme, verbesserte Stressresistenz, Ausbau der kognitiven Fähigkeiten, usw.) und eine Unterbrechung bzw. Abbruch des Trainings sogar kontraproduktiv wirkt.

In diesem Sinne - euer Trainerteam freut sich schon, euch das kommende Sportjahr begleiten zu dürfen und wünscht ein schönes und verletzungs-freies Training!

Christian Dechant
Fachwart Jiu-Jitsu

Name	Vorname	Gruppe	Graduierung
Bakoo	Daniel	Kinder	Kinder / gelb
Berger	André	Kinder	Kinder / braun
Berger	Marco	Jugend	4. Kyu (orange)
Berger	Stephanie	Erwachsene	4. Kyu (orange)
Bervoets	Clemens	Kinder	Kinder / gelb
Bervoets	Felix	Jugend	5. Kyu (gelb)
Binder	Natalie	Jugend	5. Kyu (gelb)
Brillmann	Bastian	Jugend	5. Kyu (gelb)
Bruckner	Justin	Jugend	Kinder / blau
Cadek	Manuel	Kinder	Kinder / gelb
Dis	Michael	Jugend	5. Kyu (gelb)
Englisch	Marcel	Erwachsene	4. Kyu (orange)
Fuchs	Hannah	Jugend	5. Kyu (gelb)
Fuchs	Rahel	Jugend	5. Kyu (gelb)
Haydn	Tim	Kinder	Kinder / grün
Ismaili	Fatmira	Jugend	5. Kyu (gelb)
HU	Haakon	Erwachsene	5. Kyu (gelb)
Körmendy	Tibor	Erwachsene	4. Kyu (orange)
Kienzl	Helena	Kinder	Kinder / orange
Lehnert	Philipp	Erwachsene	4. Kyu (orange)
Machek	Marion	Erwachsene	3. Kyu (grün)
Maier	Aimie Mariella	Kinder	Kinder / blau
Maier	Gabriele	Erwachsene	3. Kyu (grün)
Maier	Manuel Marcel	Kinder	5. Kyu (gelb)
Maier	Michael	Erwachsene	3. Kyu (grün)
Michalak	Andreas	Kinder	Kinder / braun
Müller	Daniel	Erwachsene	2. Kyu (blau)
Müller	Nadja	Jugend	5. Kyu (gelb)
Rosandic	David	Kinder	Kinder / gelb
Tilinko	Marina	Erwachsene	4. Kyu (orange)
Troels	Raphael	Kinder	Kinder / blau
Troels	Sascha	Kinder	Kinder / orange
Ugljanin	Emil	Kinder	Kinder / grün
Valenta	Dominik	Erwachsene	2. Kyu (blau)
Wojnar	Julia-Franziska	Kinder	Kinder / orange
Cerny	Sarah	Kinder	Kinder / orange



BESUCH VOM INTEGRATIONSFONDS ÖSTERREICH

Im Juni war es endlich so weit:

Wir bekamen im Zuge einer Vorstandssitzung Besuch.

Cedric Mayer kam in Vertretung des ÖIF (Österreichischer Integrations-Fonds) und überreichte uns den Scheck für den **Integrationspreis Sport 2015**.

Wir freuen uns, dass wir mit unserem Projekt **FAIR-Änderung** diesen Preis gewinnen konnten und werden mit dem Geld weiterhin bedürftige Personen unterstützen, die in der **SPORTUNION LEOPOLDAU** Sport betreiben wollen.

Ziel unseres Projektes ist es, allen den Zugang zum Sport zu ermöglichen. Fairness und Teamgeist, das sind die großen Ideale, die dabei eine wichtige Rolle spielen.

Kinder und Jugendliche wollen wir in

unsere Gemeinschaft aufnehmen, ihnen durch Sport, sowie durch das dabei ablaufende Vermitteln von Werten einen Weg zum Leben zeigen.

Längerfristig streben wir dadurch eine **FAIR-Änderung im Gebiet Leopoldau - Großfeldsiedlung** an, eine Veränderung zu mehr Fairness, höherer Toleranz und einem besseren, friedlichen Miteinander.

Wir sind dafür weiterhin auf der Suche nach Sponsoren und freuen uns über jede finanzielle Unterstützung.

Kontobezeichnung: Österreichische Turn- und Sportunion Leopoldau

BIC: GIBAATWWXXX

IBAN: AT312011100006507239

Karina



UNSERE SOMMERSPORTWOCHE

Von 10.-16.07. besuchten wir mit einer Gruppe von 40 Personen zum 4. Mal das **JUFA Gnas** in der Steiermark. TeilnehmerInnen waren Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit Handicap, deren Begleitpersonen und TrainerInnen. In dem großzügig angelegten Quartier mit hauseigenem Hallenbad, großer Dreifachturnhalle, Funcourt und viel Freiraum auf Wiesen fühlten wir uns wieder sehr wohl. Jeder Tag begann im Turnsaal mit einer gemeinsamen Sporteinheit für alle.



Danach standen für Gruppen abwechselnd Volleyball, Rhythmische Gymnastik, Bassalo, Ugalele, Tanz, Badminton, Baseball, Walken, Schwimmen oder Akrobatik auf dem Programm. An einem heißen Nachmittag besuchten wir alle das öffentliche Schwimmbad.

Der letzte Tag stand ganz im Zeichen unserer Olympischen Spiele.

Am Vormittag gab es die Gruppenbewerbe für die **Giraffenaffen, Wolfspapageien, Piranhakoalas** und **Tigerkrokodile**.

Am Nachmittag wurde in Leichtathletikbewerben um Einzelwertungen gekämpft.



Mit stolzen, leuchtenden Gesichtern freuten sich die Olympia-SportlerInnen am Abend über die erreichten Plätze.

Besonders gefiel mir der beobachtbare Teamgeist während der ganzen Woche. Alle waren füreinander da, egal ob es um das Ausschenken beim Essen oder um das Wegräumen in der Turnhalle ging.



Danke an das TrainerInnenteam, das diese Woche dynamisch und engagiert gestaltet hat!

Ihr habt es großartig gemacht!

Karina



SEMINAR „LEOPOLDAU AKTIV“

Von 5.- 8. Mai 2016 fand im „Aktiv Park Güssing“ zum **ersten Mal** ein Treffen der Trainer und Funktionäre unter dem Motto „Leopoldau Aktiv“ statt. Unter der Planung von Christian und Erwin gestalteten die Trainer ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Es fanden 3 lustige aber auch anstrengende Einheiten pro Tag statt.

Dieses Seminar hatte den Zweck, allen Trainern und Funktionären Einblick in die Einheiten zu geben, die unser Verein anbietet.



Wir konnten zum Beispiel in die Rhythmische Sportgymnastik hineinschnuppern, einige Bewegungen des Jiu Jitsu erlernen und unsere Fitness mehrmals unter Beweis stellen. Nicht zu vergessen ist auch der lustige Tanzabend, an dem einige ihr Können und ihr

Talent unter Beweis stellen konnten.

Abseits der sportlichen Betätigungen fand ein gemeinsamer Kegelabend statt, wo es ausreichend Zeit gab, sich besser kennen zu lernen.

Außerdem gab es ein gemeinschaftliches Ziel: das Erlernen von Jonglieren mit drei



Bällen! Diese Herausforderung haben alle Beteiligten mit Erfolg gemeistert.



Alles in allem haben wir an diesem Wochenende viel gelernt, viel gelacht und konnten gestärkt in den Union-Alltag zurückkehren.

Wir hoffen auf eine Wiederholung im Jahr 2017!

Miriam und Martin



Termine

- 20.06. - 11.09.2016 Sperre der Pastorhalle
9.09.2016 Übungsleiter-Treffen
10.09.2016 Summer - chill - out der UNION-Jugend
10. - 11.09.2016 ÖFT-Impulsseminar Kinderturnen in St.Pölten
12.09.2016 **Beginn des Übungsbetriebes**
21.09.2016 Vorstandssitzung
24.09.2016 Tag des SPORTS
1.10.2016 GROUP FITNESS DAY 2016
Fitness & Dance Convention in St.Pölten
21. - 23.10.2016 FIT FÜR ÖSTERREICH - Kongress in Saalfelden
9.11.2016 Vorstandssitzung
19.11.2016 Internationaler Gloriette Pokal und Wiener UNION
Landesmeisterschaft in Rhythmischer Gymnastik
(Gruppen) in Wien 13., Altgasse 6
- Schulfreie Tage - kein Sportbetrieb**
- 26.10.2016 Nationalfeiertag
30.10.2016 Schulaautonomer Tag in allen Schulen
1. + 2.11.2016 Allerheiligen und Allerseelen
15.11.2016 Tag des Hl.Leopold



Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber

SPORTUNION LEOPOLDAU (ZVR-Nr.118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

B.und M.Fuger, Chr.Dechant, K.Jaros, M.Kuntner,

A.Michalek, M.Pecha, G.Prais, K.Sigl

verantwortlich: Karina Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at

Nächste Ausgabe: Dezember 2016

Redaktionsschluss: 4. Nov. 2016