



Inhalt:	Seite
Adventpunsch	3
Eltern-Kind-Turnen	4
5 Minuten Ausgleich für den Alltag	5
Sommersportwoche 2017 in Gnas	6 - 7
Faszientraining	8 - 9
Basisprogramm 2. Teil	
Rhythm.Gymnastik	10 -11
44 mal, eine Ära geht zu Ende	11



Liebe Sportfreunde !

Wieder Weihnachten

Wieder einmal: Stillste Zeit im Jahr.

Ich frag mich: Stillste Zeit im Jahr?



*Welche Hast, welche Eile,
so viele Menschen erfüll'n die Pflicht?
Zeit für das Weihnachtswunder - bleibt da nicht.*



*Stillste Zeit im Jahr,
denken an das, was früher ´mal war.*



*Lieder, Duft der Kekse im Raum,
echte Kerzen am Weihnachtsbaum.*



Stillste Zeit im Jahr.

Kleines Kind, Engelschar?

*Innehalten, den Versuch ist´s wert,
spüren, wer da wem Liebe beschert.*



ALLEN MITGLIEDERN
UND FREUNDEN DER

SPORTUNION LEOPOLDAU

FROHE WEIHNACHTEN UND EIN
ERFOLGREICHES NEUES JAHR

WÜNSCHT
Ucrina Jaro
(OBFRAU)





Einladung

zum
*gemütlichen Adventpunsch
der Sportunion Leopoldau*



*Weihnachten eilt schnell herbei
und somit der jährliche Weihnachtstress hoch drei.
Drum fänden wir es wirklich fein,
wenn du mit uns entfliehst für ein Stündchen oder gar zwei.*

*Wir laden dich daher ganz herzlich ein,
zum gemütlichen Adventpunsch vom Verein.
Am 10.12.2016 ab 17.00 Uhr solls sein,
in der Moritz Dreger Gasse bei viel Kerzenschein.*

Facts

Wann: 10.12.2016 ab 17.00 Uhr

Wo: Moritz Dreger Gasse 21, 1210 Wien

Wir freuen uns auf dich und deine Freunde!



Bereits voriges Jahr veranstaltete die Jugend unseres Sportvereins ein äußerst gelungenes, gemütliches Adventpunsch. Heuer gehen sie in die zweite Runde und würden sich über rege Teilnahme von bekannten sowie unbekanntem Gesichtern bei selbstgemachtem, wärmendem Punsch, Waffeln sowie Würsteln freuen!

ELTERN - KIND - TURNEN

In meiner Einheit arbeite ich nach motopädagogischen Schwerpunkten.

Ein altersadäquates und kindgerechtes Angebot soll spielerisch motorische Fähigkeiten der 1-3-Jährigen sensibilisieren und deren Kompetenzbereich erweitern.

Mit viel Tanz, Musik, Spannung und Entspannung möchte ich allen Freude am Bewegen vermitteln.

Der Aufbau der Stunden ist immer gleichbleibend, denn Routine bedeutet Sicherheit.

Wir starten mit einer interaktiven, extensiven Aufwärmphase.



Danach folgt der Aufbau diverser Bewegungsbaustellen durch die Eltern und dann turnen wir an den Geräten. Anschließend werden Geräte und die Spannung vom Erlebten wieder abgebaut.

Nach einer Entspannungsrunde sammeln

wir sprachlich noch einmal die erlebten Eindrücke zusammen.

Wer fleißig mitgemacht hat, bekommt zum Abschied noch einen Stempel auf die Hand.

Meine Intention ist es, über alle Sinne durch Bewegung auch die Persönlichkeit jedes Einzelnen zu stärken.



Ich freue mich schon sehr, nach einer fast 2-jährigen Pause wieder voll motiviert, gemeinsam mit meiner 1 ½ jährigen Tochter durchzustarten.

Ivonne

3. ANGEBOT

**Eltern - Kind - Turnen ab 1 J.
Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr
21., Herchenhahngasse 6**

5 MINUTEN-AUSGLEICH FÜR DEN ALLTAG

Besonders empfehlenswert für Personen mit sitzenden Berufen.

Übung 1 Teil A

Rechte Fußspitze nach vorne auf den Boden tippen und gleichzeitig rechten Arm nach vorne strecken. Dann linke Fußspitze und linken Arm nach vorne bringen.



Übung 1 Teil B



Rechte Fußspitze nach rechts zur Seite auf den Boden tippen und gleichzeitig rechten Arm zur Seite strecken. Danach linke Fußspitze und linken Arm zur Seite bringen.

Übung 2 Teil A

Rechte Fußspitze nach vorne auf den Boden tippen und gleichzeitig linken Arm nach vorne strecken. Dann linke Fußspitze und rechten Arm nach vorne bringen.



Übung 2 Teil B



Rechte Fußspitze nach rechts zur Seite auf den Boden tippen und gleichzeitig linken Arm zur Seite strecken. Danach linke Fußspitze und rechten Arm jeweils zur Seite strecken.

Quelle: <http://www.dtb-online.de>

Wenn es Spaß macht: Denken Sie sich noch weitere ähnliche Übungen aus oder besuchen Sie eine unserer Fitness- und Wellnesseinheiten!

SOMMERSPORTWOCHE 2017 IN GNAS

In den kommenden Sommerferien veranstaltet die SPORTUNION LEOPOLDAU wieder eine Sportwoche für Kinder von 6 bis 14 Jahren im JUFA Gnas. Wir wollen den Kindern und Jugendlichen eine bewegte, freudvolle Woche mit Freunden bieten.

Das sportliche Angebot umfasst unter anderem Ballspiele, Klettern, Rhythmische Gymnastik, Schwimmen, Tanzen und Turnen. Mit Spielen am Abend klingen die Tage aus. Die Rund-um-Betreuung durch die engagierten ÜbungsleiterInnen gewährleistet, dass sich wirklich alle wohlfühlen.

Seit über 20 Jahren gibt es nun bereits unsere Sommer-



sportwochen.

Es ist immer wieder großartig zu sehen, wie teilnehmende Kinder in ihrer Selbstständigkeit und Selbstorganisation profitieren. Das Erleben von Eigenständigkeit und Selbstverantwortung gehört neben der Eingliederung in den Tagesablauf unter dem Grundsatz der FAIRNESS zu den wichtigsten Erfahrungen.

Und noch etwas: Die handyfreie Zone, sprich der handyfreie Tagesbetrieb (bis auf die Mittagspause), ist schon zur lieben Gewohnheit geworden. Es ist Zeit für Freunde, Zeit zum Spielen, Zeit zum Sporteln, einfach Zeit für ein Miteinander!

Im JUFA Gnas müssen wir durch den neuen Anmeldemodus bereits im Dezember melden, wie viele Personen der Sportunion Leopoldau kommen werden.

Bitte melden Sie Ihr Kind rasch an, wenn Sie wollen, dass es mitfährt!

**Anmeldung per mail an:
obfrau@sportunion-leopoldau.at**



SOMMER, SONNE, SPASS UND SPORT: DER PERFEKTE START IN DIE SOMMERFERIEN!

Schulferien - für die meisten Kinder die schönste Zeit im Jahr! Damit die Ferien noch schöner und actionreicher werden, bietet die SPORTUNION LEOPOLDAU auch 2017 wieder eine Sommersportwoche für Kinder von 6-14 Jahren an.

02. - 08. Juli 2017
im JUFA Gnas



LEISTUNGEN

- Sportangebot (Ballspiele, Schwimmen, Klettern, Tanzen, Turnen, Rhythmische Gymnastik, ...)
- Rahmenprogramm (Spiele, Abendgestaltungen, FAIRNESS als Prinzip, ...)
- Vollpension, Verpflegung in Buffetform
- Rundum-Betreuung durch geschulte ÜbungsleiterInnen
- Gemeinsame Autobusfahrt (Anreise und Heimreise)

UNTERBRINGUNG UND KOSTEN:

- JUFA Gnas, Sportresort Gnas Nr.194, 8342 Steiermark
- Mehrbettzimmer mit Dusche und WC
- Hauseigenes Hallenbad, Mehrzweckhalle, Kletterwand, ...
- 330,-€ für Mitglieder der SPORTUNION LEOPOLDAU, 354,- für Nichtmitglieder
- Ermäßigung möglich!



ANMELDEMODUS NEU:

Um ausreichend Plätze zu bekommen, müssen wir die Reservierung im DEZEMBER fixieren. Bitte melden Sie Ihr Kind gleich an, wenn Sie wollen, dass es mitfährt!

MAIL mit:

Name, Geburtsdatum, Adresse des Kindes und der Eltern, sowie Telefonnummer der Eltern
an: obfrau@sportunion-leopoldau.at

SPORT
UNION
LEOPOLDAU

www.sportunion-leopoldau.at
Facebook: Sportunion Leopoldau



FASZIEN TRAINING – DAS BASISPROGRAMM

Fortsetzung des Artikels der Septemбераusgabe

4. Taille und Seiten dehnen:

Die Adlerschwinge am Stuhl aus dem Bereich **Dehnen**:

Anregung der seitlichen Faszienguzbahnen. Stelle einen stabilen Stuhl an die Wand und stütze dich mit deiner rechten Hand seitlich in Schräglage darauf ab. Beide Beine sind gestreckt,

die rechte Körperseite sollte nicht nach unten durchhängen – hebe den linken Arm über den Kopf und spanne die gesamte linke Seite auf und dehne sie. Variiere und experimentiere, z.B. tauche mit dem linken Arm unter dem Körper durch ... Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



Dehnen 1



Dehnen 2

5. Schultern und Schultergürtel aktivieren: Rückfedern mit den Armen aus dem Bereich **Dehnen**:

Im Schulterbereich befinden sich sehr feste und dicke Faszien, die nach vorne

mit dem Brustmuskel verbunden sind. Das System vernetzt Rücken und Arme vorne bis zum Becken. Die Übung trainiert daher gleichzeitig Schultergürtel, Bauch und Rücken.



Dehnen 3

Stell dich gerade vor eine Wand mit etwas Abstand, den du später vergrößern kannst, wenn dir die Übung zu leicht fällt.

Reibe die Handflächen ein paar Mal kräftig aneinander und lege sie dann an die Wand und spüre den Kontakt. Tu so als wolltest du die Wand weg-schieben. Löse dich von der Wand und lasse dich leicht nach vorne gegen die Wand federn, nach einem kurzen Kontakt stoße dich mit beiden



Dehnen 4

Händen wieder dynamisch ab. Achte dabei wieder auf das Gummiballgefühl – ein leichtes, müheloses Federn ohne Kraftaufwand. Denke daran, den Unterbauch anzuspannen, um deine Körpermitte zu stabilisieren. 6-7 Wiederholungen und dann variiere, indem du die Hände schräg aufsetzt, eine Hand oben und eine unten etc.

6. Nacken und Rücken entspannen: Die Wirbelschlange aus dem Bereich **Spüren**:

Die Nackenfazie zieht sich von hinten über den Kopf bis zu den Augenbrauen. Eine verklebte Nackenfazie

kann daher auch zu Kopfschmerzen führen. Man sollte sie beweglich halten, aber auch festigen. Wichtig ist es bei allen Übungen rund um den Nacken langsam und sanft vorzugehen.

Ausgangsposition ist der 4-Füßerstand auf einer Matte: die Arme schulterbreit und die Knie hüftbreit auseinander. Beginne langsam und mit schlangenartigen Bewegungen eine Welle durch die Wirbelsäule fließen zu lassen. Das Brustbein heben und dabei den Rücken runden, um anschließend das Brustbein wieder sinken zu lassen.

Dann mache seitliche Pendelbewegungen: verkleinere und vergrößere die Abstände zwischen Schulter und Hüftknochen, variiere mit Achterschleifen und kreisenden Bewegungen. Lass den Kopf die Bewegungen auf achtsame Art und Weise mitmachen. Zum Abschluss richte dich auf in den Fersensitz und spüre nach.



Spüren 1



Spüren 2

Quelle:

Faszienfitness von Robert Schleip mit Johanna Bayer

Fotos: Prais Model: Martina

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

5. Freundschaftswettkampf

Bereits zum fünften Mal fand am 26. November 2016 der von den Vereinen **HappyGym HETZENDORF** und **SPORT-UNION LEOPOLDAU** organisierte Wettkampf statt, bei dem auch wieder der **Gymnastikclub Klosterneuburg** und die **Sportunion West-Wien** – diesmal mit nur einer Gymnastin – vertreten waren.

Während die Mädchen der anderen Vereine leider nur Einzelübungen zeigten,



übungen.

Letztere wurden mit sehr viel Applaus vom Publikum honoriert, auch wenn nicht alle Wechsel gefangen wurden und der ein oder andere Fehler passierte. Dies betraf vor allem jene Übungen, welche erst seit zwei Monaten trainiert werden – ein Trio mit Bändern (dem schwierigsten Gerät der Rhythmischen Gymnastik) sowie die Gruppe mit Reifen.

präsentierten sich die Gymnastinnen unseres Vereins neben den Einzelübungen mit Duos/Trios und Gruppen-

Dennoch machte es den Mädchen Spaß, ihre neu erlernten Übungen zu zeigen.



Astrid Kreuzer vom HappyGym Hetzendorf und Kerstin Sigl von der Sportunion Leopoldau freuen sich schon auf die nächsten fünf Jahre und eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit!

Die Ergebnislisten des Wettkampfes sind auf unserer Homepage einzu-sehen.

Ab Jänner beginnt das Übungsleiter-Team, mit den knapp 70 Mädchen, neue Übungen einzustudieren. Auch im kommenden Jahr werden wir wieder verstärkt auf Duos/Trios und Gruppenübungen setzen. Wir freuen uns schon auf neue Herausforderungen!

Kerstin



44 mal - eine Ära geht zu Ende

Sportmail, unsere Zeitschrift geht mit dieser Ausgabe in den wohlverdienten Ruhestand. 44 Ausgaben wurden insgesamt erstellt.

Die Redaktion lag zum größten Teil in der Händen von Gerlinde und Erhard Jaros. Vom Sammeln der Artikel über das Aus-suchen der passenden Bilder bis zum fertigen Layout der Broschüre vergingen jeweils Wochen. In täglicher, engagierter Kleinarbeit erstellten die Beiden, Seite für Seite, achteten dabei nebenbei auch noch auf Rechtschreibung und Grammatik. Mit viel Gefühl für die passende Anordnung fügten sie die Bilder zu den Texten und gestalteten auch noch liebevoll die jewei-ligen Titelseiten. In den letzten beiden Jah-ren arbeitete Erhard Jaros fast alleine an

der Erstellung der Zeitung.

Nach dem Druck wurden die Zeitungen eine Zeit lang in den Turnsälen an die Mit-glieder verteilt, in letzter Zeit jedoch ver-sandt. Auch diese aufwändige Verteilungs-bzw. Versandarbeit erfolgte ehrenamtlich hauptsächlich durch meine Eltern.

Insgesamt bleiben diese Zeitungen für uns ein Dokument, ein Stück Zeitgeschichte der Sportunion Leopoldau. Stellvertretend für den gesamten Verein möchte ich mich für die so lange, auf hohem Niveau geleistete Arbeit bedanken.

Es steht bereits fest, dass es eine Fort-setzung der Dokumentation geben wird. Das freut mich sehr. Wie und wann genau wird noch fixiert. Lassen Sie sich über-raschen!

Karina

Termine

Allgemeine Termine

15.1.2017	Neujahrstreffen für Vorturner
April 2017	Übungsleiter-Treffen
2.- 8.7.2017	Sommersportwoche

Schulfreie Tage - kein Sportbetrieb

8.12.2016	Feiertag (Maria Empfängnis)
9.12.2016	Schulautonomer Tag für die Schulen Aderklaaer Straße 2, Brioschiweg 3 und Herchenhahngasse 6
10.12.2016	Advent-Punsch der Sportunion-Jugend
22.12.16 - 8.01.2017	Weihnachtsferien
4.2. - 12.02.2017	Semesterferien



Was zählt, sind die Menschen.

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt



Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber

SPORTUNION LEOPOLDAU (ZVR-Nr.118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

I.Bochortsch, B. Fuger, K.Jaros, D.Kaderabek,
G.Prais, K.Sigl

verantwortlich: Karina Jaros

alle: 1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

e-Mail: verwaltung@sportunion-leopoldau.at