

# SPORT MAIL



# Vorwort



Liebe Sportfreunde!

Ich freue mich, unsere Zeitschrift SPORTMAIL nach dem Relaunch zu präsentieren. Es macht mich stolz,

dass – wie in vielen Bereichen der SPORTUNION LEOPOLDAU – hier die Übergabe an die jüngere Generation gut geglückt ist.

Was unsere Jugend alles kann, stellt sie immer wieder eindrucksvoll unter Beweis; hier eine Liste der Aktivitäten von Jänner 2017 bis jetzt:

- > Veranstalten der Kids Challenge,
- > Durchführung von Wettkämpfen in Rhythmischer Sportgymnastik,
- > Abhalten einer schwungvollen Tanzshow zum Ende des Sportjahres,
- > Organisation eines Erste-Hilfe-Kurses,
- > Summer-Chill-Out-Einladung zur Listenausgabe für die Saison 2017/18,
- > Organisation und Teilnahme an der Sommersportwoche,
- > Gestaltung der Zeitung nach der Sommersportwoche,

- > Besuch einer Fortbildungsveranstaltung,
- > Archivierung des Sportmaterials.

All das, wie selbstverständlich NEBEN dem wöchentlichen Trainingsbetrieb, der auch zu einem ansehnlichen Teil von den jungen Erwachsenen getragen wird. Ein großes DANKE an euch, euer Schwung ist ansteckend!

Ich möchte euch einladen, mir eure Ideen anzuvertrauen, will euch Mut machen, euren Weg zu gehen und die Sportunion Leopoldau gut in die Zukunft zu führen! Jede Person, die sich einbringen mag, ist bei uns herzlich willkommen.

Kurz zusammengefasst aus unseren Statuten: Die Sportunion Leopoldau bietet Möglichkeiten für Bewegung und Sport in verschiedenen Sparten, steht allen Menschen im Sinne eines friedlichen Miteinander offen. Das Motto „Bewegung als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude“ schließt Leistungssport nicht aus.

*Allen Sporttreibenden wünsche ich ein erfolgreiches Sportjahr und viel Spaß in der Gemeinschaft der Sportunion Leopoldau!*

Karina Jaros

# INHALT

Kolumne S. 4

Turnen S. 5

Tanzen S. 6

Jiu Jitsu S. 7

Rhythmische Gym. S. 9

Newsflash S. 11

Termine S. 16



## Kolumne: *Turnen 1947-2017* - so alt und doch aktuell!

Turnen war vor 70 Jahren die erste Sparte in der Sportunion Leopoldau. Von den ehemals 100% stellt die Sparte Turnen heute immerhin noch 40% unserer Mitglieder.

Kinderturnen bedeutet nicht zwangsläufig eine Spezialisierung auf Gerätturnen. Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen schaffen als vielseitige, kindgerechte Bewegungsförderung die Grundlage für lebenslange, sportliche Betätigung. Insofern ist Turnen nicht als Konkurrenz für andere Sportarten zu betrachten, sondern als breite Basis für jede Sportart.

Initiativen wie UGOTCHI – Kinder gesund bewegen und die Kooperation der Sportunion Wien mit Kindergärten und Schulen betonen immer wieder die Bedeutung des Kinderturnens für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder.

*Was bringt das Kinderturnen Ihrem Kind?*

- Ausbildung motorischer Grundlagen, z.B. gehen, laufen, springen, rollen, hüpfen, stützen, klettern, balancieren, ...
- Erwerb von Sozialkompetenz, z.B. gemeinsames Erleben, Rücksicht nehmen, ...
- Möglichkeit zum Training, z.B.

oftmalige Wiederholungen beim Erlernen gewisser Fertigkeiten, Leistung erleben, ...

- Erlebnisse, z.B. die Überwindung von Angst beim Klettern, das Spüren der Freude, wenn etwas gelingt, ...
- Erfahrung im Spielen, z.B. Regeln einhalten, Freunde gewinnen, ...

Wir sind stolz, dass wir auch nach 70 Jahren in dieser Sparte noch ein breites Angebot bieten können.

Wir wünschen jedem Kind, das bei uns im Turnsaal seine ersten Schritte macht, dass es Sport als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude in seinem Leben verankern kann!



# TURNEN

## GERÄTTURNEN FÜR MÄDCHEN, *derzeit ausgebucht*

6-12 Jahre, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
21., Pastorstraße 29

## GERÄTTURNEN, LEISTUNGSTRAINING für Kinder im Pflichtschulalter

Montag, 17:30 - 19:30 Uhr  
Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr  
21., Herzmanovsky-Orlando-Gasse 11  
Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr  
21., Pastorstraße 29

## INTERVIEW MIT BEATE

**SPORT MAIL:** Was gefällt dir am besten beim Gerätturnen?

**BEATE:** Am liebsten turne ich an den Geräten, mein Lieblingsgerät ist der Balken.

**SPORT MAIL:** Welche TrainerIn an deinem Platz ist die Beste?

**BEATE:** Ich finde, dass alle toll sind.



**SPORT MAIL:** Hast du schon einmal bei einem Turn-Wettkampf teilgenommen?

**BEATE:** Bis jetzt nicht, ich würde das aber in Zukunft sehr gerne einmal machen.



# TANZEN

## *DANCE BASICS - UGOTCHI*

ab 6 Jahren, Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr  
21., Zehdengasse 9

## *DANCE & CHEER*

für Kinder und Jugendliche  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
21., Zehdengasse 9

## NEUE EINHEIT: *DANCE & CHEER*

Unser neues Trainingsangebot Dance & Cheer macht es dir möglich, unterschiedliche Tanzstile zu erlernen und im Bereich Cheerdance erste Choreografien zu tanzen.

Gemeinsam trainieren wir zu aktueller Musik und stärken dabei dein Körpergefühl.

Die Trainingseinheit umfasst ein Aufwärmen, bei welchem wir tänzerisch Muskeln stärken und unsere Dehnbarkeit erweitern. So wird es dir möglich sein, bis zum Ende des Jahres anspruchsvolle Choreografien zu tanzen!

## ABSCHLUSSSHOW: *DANCE CORNER*

Wie auch in den letzten Jahren gaben die Tänzerinnen der Sportunion Leopoldau, sowie das Dansesko Team, beim letzten Zusammentreffen vor der Sommerpause ihr Bestes.

Die Gruppen präsentierten ihre Solos, Duos und Gruppennummern.

Auch die Zuseher zeigten Motivation und tanzten gemeinsam mit den

Tänzerinnen einen neu einstudierten Tanz zum Sommerhit „Despacito“.

Vielen Dank für eine wundervolle Abschluss-Show des Tanzjahres 2016/2017!



# JIU JITSU

## *JIU JITSU - UGOTCHI*

ab 6 Jahren, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

## *JIU JITSU - UGOTCHI*

ab 6 Jahren, Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr  
21., Zehdengasse 9

## *JIU JITSU*

6 bis 10 Jahre, Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr  
ab 10 Jahren, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr  
21., Adolf-Loosgasse 2

## *JIU JITSU - Jugend und Erwachsene*

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

## *JIU JITSU - Selbstverteidigung*

für Erwachsene, 19:30 - 21:00 Uhr  
21., Adolf-Loos-Gasse 2

Die jährlichen Gürtelprüfungen waren Höhepunkt und Abschluss unseres Trainingsjahres.

34 unserer Schüler und Schülerinnen stellten sich am 24.06.17 bei brütender Sommerhitze den Prüfungskommissionen.

Schön ausgeführte und komplexe Techniken bereiteten den Zusehenden Vergnügen und wir durften zu den wohlverdienten, nächsthöheren

Graduierungen gratulieren.

Das Wochenende vom 28.06. verbrachten wir wieder ein lustiges, gemeinsames Campingwochenende am Stausee bei der Ruine Dobra mit Baden, Spielen und Lagerfeuer.

Wir bedanken uns bei allen Schülern und Schülerinnen, allen Eltern und Großeltern und freuen uns schon sehr auf das neue Trainingsjahr,





# RHYTHMISCHE GYMNASTIK

*ANFÄNGER 1*  
derzeit  
ausgebucht

*ANFÄNGER 2*  
derzeit ausgebucht

*ANFÄNGER 3*  
Jg. 2011 -2008  
Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

*ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE*  
Jg. 2007 und älter, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
Jg. 2007 und älter, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

*FORTGESCHRITTENE - WETTKAMPFTRAINING*  
Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr  
21., Adolf-Loos-Gasse 2

## VEREINSMEISTERSCHAFTEN 2017

Am Samstag, dem 20.05.2017, fand die Vereinsmeisterschaft in Rhythmischer Gymnastik statt.

60 Gymnastinnen zeigten Einzelübungen, Duos/Trios und Gruppenübungen, welche sie unter der Leitung von Diana, Kerstin, Lisa A., Lisa S.,

Marietheres und Nina erlernt hatten. Die Mädchen gaben ihr Bestes, so dass die Trainer mit den Leistungen sehr zufrieden waren. Auch das Publikum war begeistert und zeigte dies, indem es die Gymnastinnen mit lautem Beifall beklatschte.





# Newsflash

## RÜCKEN UND BAUCH „SPEZIAL“ - NEU!

*für Jugend und Erwachsene*

Dieses spezielle Training ist gedacht für alle, die es gern ein wenig intensiver wollen! Bei guter Musik sitzen und liegen wir auf dem großen Gymnastikball und trainieren unter anderem die Rücken, Bauch- und angrenzende Muskulatur zur Höchstleistung. Durch den vergrößerten Bewegungsumfang auf dem Ball ist hier ein entsprechend höherer Trainingseffekt gegeben. Viele von uns müssen den ganzen Tag sitzen - hier ist der perfekte Ausgleich für eine gute Haltung und eine perfekt unterstützte Wirbelsäule! Je nach Fitness ist mit mehr oder weniger kräftigem Muskelkater zu rechnen! Bitte Trinkflasche und Handtuch mitbringen.

Donnerstag  
19:15 - 20:45 Uhr  
21., Hermanovsky-Orlando-Gasse 11



## PILATOGA - NEU!

*für Erwachsene*

Pilatoga kombiniert dynamische Übungen aus Pilates mit statischen Asanas (= Körperhaltungen) aus dem Yoga. Es werden die Muskeln der Körpermitte und hier vor allem die Wirbelsäulennahen trainiert. Das Bindegewebe wird gedehnt und geschmeidig gemacht. Mithilfe einer ruhigen und fließenden Atmung werden Körper und Geist in Einklang und zur Ruhe gebracht. Bitte bequeme Kleidung, Socken (oder barfuß), Handtuch als Mattenauflage und eventuell Trinkflasche mitbringen.



Dienstag  
19:00 - 20:30 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

## SEMINAR: CHIYOGA -VINYASA YOGA

21.04.2018, St. Pölten, NÖ Sportzentrum

ChiYoga ist ein fließender Hatha Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert und sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen des 21. Jahrhunderts orientiert. ChiYoga ist in der Tradition gegründet und gleichzeitig erfrischend undogmatisch und frei.



Die leitende Yogalehrerin BDY/EYU des Seminars, genannt LuNa (Lucia Nirmala), ist ebenso Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin. Seit 1993 ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen. Für den nymphenburger-Verlag hat sie drei Bücher geschrieben „atmen - jetzt“, erschienen 2013, „DetoxYoga“, erschienen 2014 sowie „FaszienYoga“, erschienen 2015.

Seminargebühr: bis 6. April 2018, € 70,00

Weitere Infos: <http://trendsport.sportunion.at/start.php?contentID=161856>

### GESUNDHEITSSPORT BEI DER SPORTUNION LEOPOLDAU

#### *ANTI-OSTEOPOROSE*

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
22., Brioschiweg 1

#### *ISMAKOGIE*

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
22., Brioschiweg 3

#### *PILATOGA*

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
21., Aderklaaerstraße 2

#### *QI GONG*

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr  
22., Brioschiweg 1

#### *WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK*

Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr  
22., Brioschiweg 1

## SOMMERSPORTWOCHE IN GÜSSING

von 08.07. - 14.07.2018, Güssing

Damit der Sommer noch schöner und actionreicher wird, bietet die SPORTUNION LEOPOLDAU auch 2018 wieder eine Sommersportwoche für Kinder von 6-14 Jahren und für Handicaptteilnehmer an.

### LEISTUNGEN

- > Sportangebot (verschiedene Sportarten)
- > Rahmenprogramm (Spiele, Abendgestaltungen, FAIRNESS als Prinzip)
- > Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittags- & Abendbuffet, alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten)
- > Rundum-Betreuung durch geschulte ÜbungsleiterInnen
- > Gemeinsame Autobusfahrt (Anreise und Heimreise)

### UNTERBRINGUNG UND KOSTEN

- > Sporthotel AktivPark Güssing, Schulstraße 21, 7540 Güssing
- > Mehrbettzimmer mit Dusche und WC
- > Mehrzweckhalle, Turnsäle, Kunst- und Naturrasenplatz, Seminarraum, Fitnessstudio und Außenpool
- > 375,-€ für Mitglieder der Sportunion Leopoldau; 390,-€,- für Nichtmitglieder
- > **Ermäßigung möglich!**

### ANMELDEMODUS

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](mailto:obfrau@sportunion-leopoldau.at)



## PUNSCHEN DER SPORTUNION LEOPOLDAU JUGEND

16.12.2017

17:00 Uhr - 21., Moritz-Drenergasse 21

Einladung zum gemütlichen Adventpunsch der Sportunion Leopoldau!

*Weihnachten eilt schnell herbei,  
und somit der jährliche Weihnachtsstress hoch drei.*

*Drum fänden wir es wirklich fein,  
wenn Du mit uns entfliehst für ein, zwei Stündelein.*

*Wir laden dich daher ganz herzlich ein,  
zum gemütlichen Adventpunsch vom Verein.*

*Am 16.12.2017 ab 17:00 Uhr soll es sein,  
in der Moritz-Dreger-Gasse bei viel Kerzenschein.*

Wir freuen uns auf dich und deine Freunde!

### IMPRESSIONEN





# TERMINE

16.12.2017	<b>Punschen der SPORTUNION LEOPOLDAU JUGEND</b>
14.01.2018	Übungsleitertreffen
21.04.2018	ChiYoga-Seminar, St. Pölten
21.04.2018	Übungsleitertreffen
18.05. - 21.05.2018	Vereinsinterne Schulung für ÜbungsleiterInnen
24.06.2018	Übungsleitertreffen
22.06.2018	Ende des Übungsbetriebes

## **Kein Sportbetrieb:**

15.11.17	Hl. Leopold
08.12.17	Maria Empfängnis
24.12.17 - 07.01.18	Weihnachtsferien
03.02.18 - 11.02.18	Semesterferien
24.03.18 - 03.04.18	Osterferien

Schulautonome Tage auf unserer Homepage  
[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)



## Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber  
SPORTUNION LEOPOLDAU (ZVR-Nr. 118300254)

Beiträge in dieser Ausgabe von:

Fuger Birgit, Jaros Erhard, Jaros Karina,  
Kaderabek Denise, Michalek Andrea, Pecha  
Martin, Prohaska Erwin, Sigl Kerstin

Fotos: Prohaska Erwin (phopro.at)

Layout: Fuger Birgit, Prohaska Erwin

Verantwortlich: Jaros Karina

1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

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

