

SPORT MAIL



Vorwort



Liebe Sportfreund*innen!

Ich freue mich sehr, Ihnen eine weitere Zeitung unseres jungen Teams zu präsentieren.

Ein ausgefülltes Sportjahr ist vergangen, ein neues hat begonnen. Berichte aus dem ereignisreichen, letzten Jahr finden Sie auf den nächsten Seiten.

Unserem Motto getreu möchten wir auch heuer wieder vielfältige Angebote setzen und möglichst viele Personen für regelmäßige Bewegung begeistern. Damit Sie sich leichter zurechtfinden, haben wir die ehemaligen Erwachsenenangebote der Sparte FITNESS/WELLNESS nun in FITSPORT und GESUNDHEITSPORT geteilt.

Unser Herzensanliegen ist es, Kinder und Jugendliche für Sport zu begeistern. Teamgeist, Verlässlichkeit und Fairness sind drei der im Verein erlebbaren Faktoren zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen. Hervorheben möchte ich auch die positive Wirkung direkter persönlicher Kontakte im Zeitalter von Handy & Co.

Wie immer stehen im Zeitraum des gesamten Jahres während der Trainingszeiten die Turnsaaltüren jederzeit zum kostenlosen Schnuppern offen.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches Sportjahr, viel Freude und Gesundheit!

Karina Jaros



INHALT

Kolumne S. 4

Jiu Jitsu S. 6

Tanzen S. 8

Handicap S. 10

Rhythmische Gym. S. 9

Newsflash S. 11

Termine S. 16



Kolumne: JUNGFUNCTIONÄRIN DES JAHRES:

2. PLATZ KERSTIN SIGL

Unsere engagierte Spartenleiterin für Rhythmische Gymnastik, Kerstin Sigl, wurde heuer für die Wahl zur Jungfunktionärin des Jahres nominiert. Vorgeschlagen für den Preis wurde Kerstin von unserer Obfrau.

Kerstin leitet seit 10 Jahren die Rhythmische Gymnastik in der Sportunion Leopoldau. Unter ihrer Führung ist das anfänglich kleine Grüppchen angewachsen auf stattliche 95 Mitglieder. Besonders hervorzuheben ist, dass Kerstin den Breitensport sehr forciert. Alle Mädchen sind willkommen!

Allerdings müssen bereits jeden September Aufnahmetests durchgeführt werden, bei denen selektiert wird. Mehr als 100 Mädchen können wir nicht aufnehmen, schließlich sollen sie gut betreut werden. Kerstin regelt das, bewahrt die Übersicht und teilt die Gruppen ein. Sie leitet Gruppen, stellt Übungen zusammen und trainiert auch selbst. Die Verwaltung und Verteilung der Turnanzüge

und Handgeräte klappt reibungslos. Ihre aktive Teilnahme an Wettkämpfen motiviert die Mädchen zusätzlich.

Im Moment organisiert Kerstin außerdem jährlich drei Wettkämpfe, den Vereinswettkampf, den Freundschaftswettkampf und last but not least den Ost-Region-Cup.

Danke für so viel Engagement, liebe Kerstin!

Am 09.05.2019 fand im Raiffeisen Forum Wien die Staatsmeisterehrung der Sportunion Wien statt, im Zuge derer auch die Preise für den Jungfunktionär und die Jungfunktionärin des Jahres verliehen wurden. Die Auswahl der Sieger*innen erfolgte zu 50% aus einem Publikums-voting und zu 50% aus dem Voting einer Fachjury. Kerstin erreichte bei Punktegleichstand den 2. Rang, weil dem Publikums-voting mehr Gewicht gegeben wurde als dem Voting der Fachjury. **Gratulation!**



KERSTIN SIGL
Sportunion Leopoldau
Rhythmische Gymnastik



SONJA DEMETRESCU
SU Rock'n'Roll Club Kreuzenstein
Rock'n'Roll



SONJA CHAN
Sportunion Creative Movement
Freerunning



ANITA KASTNER
Finswimming SpeedFish
Schwimmen

Jury	4	2	3	1
Online	3	1	4	2
Gesamt	7	3	7	3

Kolumne: 26.-28.04.2019: LEOPOLDAU AKTIV - EINE BESONDERE FORTBILDUNG

Eine große Gruppe, die sich in der Sportunion Leopoldau regelmäßig aktiv einbringt, verbrachte im Frühling ein gemeinsames Wochenende im JUFA Eselsmühle im Weinviertel. Wenn man die Kinder mitzählt, waren es genau 53 Personen. Ziele des Wochenendes:

- Austausch ermöglichen
- Gemeinschaft stärken
- Fortbildungen absolvieren
- Planung des Sportjahres



Nach der Ankunft am Freitag gestaltete sich der Abend mit Kegeln und Plaudern fröhlich. Am Samstag lockte bereits vor dem Frühstück Yoga etliche in den Turnsaal. Danach bei Cheer and dance wurden die Gehirnwindungen trainiert und auch die Lachmuskeln kamen nicht zu kurz. Das Ergebnis des Vormittags: Eine Choreografie aller Übungsleiter*innen, die sich sehen lassen kann!

Am Nachmittag trafen sich alle im Seminarraum zu einem Training der gewaltfreien Kommunikation. Verschiedene Trainingseinheiten füllten den weiteren Nachmittag und Abend. Sonntags um 07:30 Uhr, man glaubt es kaum, bevölkerten zur zweiten Yogastunde an diesem Wochenende wieder recht viele den Bewegungsraum. Der Vormittag stand ganz im Zeichen eines Dodgeballturnieres. Mit Muskelkater, aber froh, teilgenommen zu haben verließen die meisten das wunderschöne Quartier.



Fazit: Alle Ziele erreicht! Schön, so eine motivierte Mannschaft zu haben! Herzlichen Dank dem Organisationsteam!

JIU JITSU

JIU JITSU

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

JIU JITSU

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-Loos-Gasse 2

JIU JITSU - Jugend und Erwachsene

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

JIU JITSU - Selbstverteidigung

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

Durch den Neuübernahme der Montags- und Dienstagsgruppe durch Harry Kloiber, Gabi und Michi Maier konnten viele neue Mitglieder gewonnen werden. Durch das gemeinsame Trainingskonzept profitierten unsere Schüler enorm.

Am Prüfungstag, dem 28.6., ging unser Trainingsjahr erfolgreich zu Ende. Mit über 70 Prüflingen, davon erstmals auch 4 Prüfungen zum Braungurt, der letzten vereinsinternen Graduierung, wurde ein neuer Rekord aufgestellt. Die Bedingungen glichen einer Biosauna und unsere Prüflinge bewiesen körperliche und mentale Stärke und lieferten brauvouröse Leistungen vor unserem



Gastprüfer Christian Demmel. Zum Schluss wurden Martin und Andrea von ihren Schülern durch die Ehrung zum 5 jährigen Trainerjubiläum überrascht.



Wie immer gilt unser Dank nicht nur unseren Schülern, die regelmäßig und fleißig trainieren, sondern auch deren Eltern, die ihre Kinder in der Sportausübung unterstützen und natürlich der Sportunion, die uns die Rahmenbedingungen liefert und stets hinter uns steht.

In diesem Sinne freuen wir uns schon jetzt auf den Betrieb ab September zu den gewohnten Zeiten.

Martin, Andrea, Harry, Michi und Gabi

RHYTHMISCHE GYMNASTIK



Vereinsmeisterschaft

Am 25. Mai 2019 hielt die Rhythmische Gymnastik der Sportunion Leopoldau ihre Vereinsmeisterschaft ab. Erneut wurde der Teilnehmerinnen-Rekord vom Vorjahr gebrochen: Über 90 Gymnastinnen, stellten sich nach einem Jahr Wettkampfvorbereitung dem Kampfgericht. Einzelübungen, Duos/Trios und Gruppenübungen wurden gezeigt und vom Publikum begeistert beklatscht.

Die Mädchen mussten nicht nur gegen ihre Nervosität vor ihrem – für viele ersten – Auftritt vor hundert Zusehern kämpfen, sondern auch mit der großen Hitze an

diesem Tag in der Halle fertig werden. Unter dieser erschwerenden Bedingung gaben alle ihr bestes und konnten stolz auf die erbrachten Leistungen sein. Hochmotiviert konnten sich so alle auf den abschließenden Ost-Region-Cup, der drei Wochen später stattfand, freuen.





Ost-Region-Cup

Beim zweiten Ost-Region-Cup am 15. Juni 2019 stellten sich **über 130 Gymnastinnen aus insgesamt vier Vereinen** der Herausforderungen und zeigten in den drei verschiedenen Bewerben – Einzel, Duo/Trio und Gruppe – hervorragende Übungen.

Die Mädchen der Sportunion Leopoldau sicherten sich in fast allen Altersklassen zahlreiche Medaillen. Auch die Gymnastinnen des **ÖTB Langenzersdorf**, des **Happy Gym Hetzendorf** sowie der **Sportunion West-Wien** konnten sich mit ihren Leistungen sehen lassen.

Ein besonderes Highlight zum Abschluss des langen Wettkampftages war die Gruppe der Allgemeinen Klasse der Sportunion Leopoldau: Lisa Altrichter, Diana Gerwig, Emilia Judka, Nina Gonaus, Marietheres Schuster und Nina Weilharter zeigten ihre Gruppenübung mit zwölf Keulen und sicherten sich damit den ersten Platz.

Eine fulminante Showeinlage lieferten noch die beiden Tanzgruppen **Dance Squad** und das **Dan-sesko-Team**.

Die **Durchführung eines erfolgreichen Wettkampfes** ist nur mit einem **großartigen Team** möglich. Dank gilt daher sowohl den Übungsleiterinnen, welche die Mädchen ein Schuljahr lang begeistern und motivieren, als auch jenen, die sich am Wettkampftag bereit erklären, mitzuhelfen. Ohne diese Hilfe wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich. Natürlich sei auch den Übungsleiterinnen aller teilnehmenden Vereine gedankt – ohne sie hätten die Mädchen keine Möglichkeit, diesen wunderschönen Sport auszuüben und an Wettkämpfen teilzunehmen.

Wir freuen uns schon auf den Wettkampf im nächsten Jahr am 21. Juni 2020!



TANZEN



DANCE CHILDREN

5 bis 8 Jahre,
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
22., Brioschiweg 3

DANCE JUNIOR

8 bis 12 Jahre,
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
21., Zehdengasse 9

DANCE SQUAD (Dance & Cheer)
ab 12 Jahren

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr,
Zusatztraining am Freitag möglich
21., Zehdengasse 9

DANCE SQUAD

Ein Schularbeitstext von unserer
Tänzerin Judith: *My favourite sport!*

My favourite sport is dancing. I do it because it makes me happy. My cousin and I started it together. We are around twenty children in our dancegroup and train once a week on tuesday for one and a half hours. Everyone has a black T-Shirt with his name on it and shiny, grey trousers.

I love dancing, because we are all friends and dance together. The names of our trainers are Birgit and Monika.

Our greatest success was the first place on a championship and we are very proud of it.

The name of our dancegroup is „Dancesquad.“

Nun könnt ihr die Entwicklung des Teams auf **Instagram** unter **dancesquad_vienna** verfolgen.

HANDICAP - BEHINDERTENSSPORT



Im September 2007 wurde die Stunde „Bewegung und Spiel mit Handicap“ als Pilotversuch ins Leben gerufen. Einmal pro Woche sollten Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, die keine Pflichtschule mehr besuchen, für eine Stunde die Möglichkeit zum Training in der Turnhalle haben.

Jede Behinderungsgruppe hat im Sport ihre eigenen Herausforderungen, so auch die Gruppe der mental Beeinträchtigten. Unser Ziel war es, ein adäquates Angebot für diese spezielle Personengruppe zu schaffen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Mobilität. Klein- und Großgeräte werden verwendet, um Fertigkeiten zu erhalten oder zu trainieren. Abwechslung beim Geräteaufbau und Balance zwischen angepasster Förderung und notwendiger Forderung sind oberste Gebote. Die Stundenelemente werden individuell angepasst.





Freude an der Bewegung steht während der wöchentlichen Stunde im Vordergrund, Musik unterstützt beim Aufwärmen und beim Entspannen. Die Gruppe ist sehr stabil, neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Last but not least:

Im Juli 2015 fuhren unsere Handicap-Teilnehmer*innen erstmals auf die Sommersportwoche mit. Aus dem Versuch etablierte sich für die beeinträchtigten Personen ein Fixpunkt im Jahresrhythmus. Heuer nahmen 5 Personen mit ihren persönlichen Betreuer*innen an der Sommersportwoche in Güssing teil. Schön war's!



*BEWEGUNG UND SPIEL
BEHINDERTENSSPORT FÜR
MENSCHEN MIT HANDICAP*

für Jugendliche und Erwachsene,

Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr
21., Herchenhahngasse 6



Newsflash

Sport verbindet – In jedem steckt ein Superheld!

Gelebte Inklusion auf der Sommersportwoche 2019

Neben dem wöchentlichen Training während des Jahres können Personen mit Handicap (s.o.), wie sie von uns liebevoll genannt werden, gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen an der jährlichen Sommersportwoche teilnehmen. Oberstes Prinzip unserer Initiative: Bewegung als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude. Für alle.

Heuer verbrachten insgesamt 53 Personen aus der Sportunion Leopoldau die Woche vom 07.07.-13.07. im Aktivpark Güssing. Rund um das Thema Superheroes rankten sich viele der Bewegungsangebote, die sich jeweils passend entweder an die ganze Gruppe oder an Teilgruppen richteten. Mit dem abwechslungsreichen Programm aus Turnen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Rhythmischer Gymnastik, Ballsport und Wissensspielen vergingen die Tage viel zu schnell. Quartier und Verpflegung waren ausgezeichnet. Unsere kreativen Übungsleiter*innen gestalteten auch die Abende täglich bunt und lustig.

Kinder, die freimütig Behinderten die Hand reichen, Jugendliche, die verstehen, dass alle Menschen Respekt und Anerkennung verdienen, die findet man auf unserer Sommersportwoche. Gelebte Solidarität wird sichtbar, Lebensfreude wird spürbar, wenn im Turnsaal alle aufeinander treffen. Berührend!

Das Lob, das wir von den Begleitpersonen der Handicapgruppe bekamen, möchte ich hier gerne veröffentlichen: Ein großes Dankeschön an alle! Wir hoffen sehr, dass das großartige Engagement der Organisation und Übungsleiter*innen anhält und wir nächstes Jahr wieder mitfahren dürfen.



GERÄTTURNEN - EIN NEUER WEG

Seit der Gründung der Sportunion Leopoldau im Jahr 1947 gibt es die Sparte Turnen im Verein. Jahrelang gab es viele Riegen, sowie Einzelturner*innen, die bei Wettkämpfen antraten. Unterschiedliche Erfolge wurden eingeholt. Martha und Toni Mayerhofer gebührt ein besonderer Dank für die lange und intensive Betreuung der Leistungssparte. Martha ist dieses Jahr erstaunliche 80 Jahre alt geworden. Wir gratulieren herzlich! Verständlich, dass sie ein bisschen kürzer treten will!

Deshalb sind die Gerätturnangebote neu strukturiert.

- **Gerätturnen - Grundlagen**
(6-12) dienstags 18:00-19:00 in der Pastorhalle

Einmal pro Woche wird nach dem TURN 10-Programm geturnt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der ersten, grundlegenden Turnelemente und dem Ausbau von Balance, Geschicklichkeit, Koordination und Kraft.

- **Gerätturnen - Fortgeschritten**
(8-14) freitags 18:00-19:30 in der Pastorhalle

Auch hier wird nach dem TURN 10-Programm geturnt. Schwerpunktmäßig sollen fortgeschrittene Elemente an den klassischen Turngeräten erlernt werden. Das Beherrschen von Rolle, Handstand und Rad gilt als Grundvoraussetzung.

- **Gerätturnen - Leistung**
(ab 6) montags 17:30-19:30 und donnerstags 17:00-19:00 in der HOG

Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen, bei denen das Turn 10-Programm geturnt wird. Engagierter Besuch des Trainings und der Wettkämpfe werden erwartet.

- **Trampolinturnen I, Trampolinturnen II**
(Jugend) freitags 19:45 -21:00, 20:45 - 22:00 in der Pastorhalle

Boden- und Gerätturnelemente werden trainiert und dienen als Grundlage für die Übungen am Minitrampolin, am großen Trampolin oder auf der Airtrackbahn.

Wir wünschen unserem jungen Team sowie Martha und Toni viel Freude beim Training!

04.05.2019, 21., Pastorstraße 29



Die 4. Kids Challenge der Sportunion Leopoldau fand dieses Jahr in der Pastorstraße 29 statt. 43 Kinder im Alter zwischen 3 und 12 Jahren konnten sich in folgenden 5 Disziplinen messen: Gleichgewicht, Dreisprung, Laufparcours, Klettern und Werfen.

Danach folgte ein Auftritt unserers Dance Squads und des Trainerteams.

Am Schluss folgte noch die Siegerehrung, bei welcher die TeilnehmerInnen in 10 Altersgruppen für ihre Leistungen geehrt wurden.





Unser Team freut sich bereits auf die Kids Challenge 2020!

KIDS CHALLENGE 2020

22., Lieblgasse 4A
Samstag, 23.05.2020 - 10:00 - 13:00 Uhr
Verpflegung: Buffet



KONTAKT UND ANMELDUNG (bis 15.05.):
erwin.prohaska@sportunion-leopoldau.at
Maximale Teilnehmeranzahl: 50 Kinder

AUFGEPASST: SPORTWETTBEWERB

Wie auch die letzten Jahre wollen wir in eine Welt voller
Fantasie und Sport eintauchen.

Uns ist zu Ohren gekommen, dass auch in dir ein Supersportler oder eine Supersportlerin
steckt. Nun brauchen wir deine Schnelligkeit, Ausdauer und deinen Mut, um die Kids
Challenge erneut zu einem besonderem Event zu machen.

Die Stationen: Sprung, Wurf, Parcour, Balancieren, Klettern

Alter: 4-12 Jahre
Nenngeld: 5,- Euro

Überweisung des Nenngeldes bis 15.05.2020 an: SPORTUNION LEOPOLDAU
IBAN: AT31 2011 1000 0650 7239
BIC: GIBAAATWWXXX
Verwendungszweck: Kids Challenge

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

Damit der Sommer noch schöner und actionreicher wird, bietet die SPORTUNION LEOPOLDAU auch 2020 wieder eine Sommersportwoche für Kinder von 6-14 Jahren und für HandicappedteilnehmerInnen an.

12. - 18. Juli 2020
Güssing, Burgenland

LEISTUNGEN

- Sportangebot (verschiedene Sportarten)
- Rahmenprogramm (Spiele, Abendgestaltung, 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



SPORT
UNION
LEOPOLDAU

www.sportunion-leopoldau.at
Facebook: Sportunion Leopoldau



TERMINE

09.11.2019	Beginn des Übungsbetriebes
09.11.2019	Rhythmische Gymnastik Sportunion-Bundesmeisterschaften
16.11.2019	Rhythmische Gymnastik Freundschaftswettkampf
07.12.2019	Punschen der SPORTUNION LEOPOLDAU JUGEND
21.06.2020	Rhythmische Gymnastik Ost-Region-Cup
26.06.2020	Ende des Übungsbetriebes

Kein Sportbetrieb:

01.11.19	Allerheiligen
15.11.19	Hl. Leopold
23.12.19 - 06.01.20	Weihnachtsferien
01.02.20 - 09.02.20	Semesterferien
04.04.20 - 14.04.20	Osterferien

Schulautonome Tage auf unserer Homepage
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



www.sportunion-leopoldau.at