

# SPORT MAIL



VEREINSZEITUNG  
Rückblick 2020

# Vorwort

## Corona, alles anders. Ein Rückblick.



Nach einem Start im September 2019, der wie üblich verlief, erfuhren wir bereits Anfang des Jahres 2020 aus den Nachrichten über die Verbreitung des neuartigen Virus. Dann überschlugen sich die Ereignisse immer wieder.

Was für eine Herausforderung! Erst der Lockdown im März, dann eine vorsichtige Öffnung.

Es war ein ausgefüllter Sommer mit Erstellen eines Präventionskonzeptes, Beschaffung ausreichender Hand- und Gerätedesinfektion sowie ständiger Fokussierung auf die aktuellen Maßnahmen beim Sport. Fast nebenbei erfolgte der Umstieg auf die neue Homepage. Schließlich dachten alle, dass wir im September 2020 wieder durchstarten können.

Leider kam es anders. Die strengen Vorgaben zwangen uns zu weiteren Beschränkungen. Speziell die Angebote für die Kleinsten mussten wir gleich zu Beginn einstellen. Fairness und Respekt allen gegenüber führten zu dieser Entscheidung.

In den anderen Sparten wurden anfänglich unterschiedliche Regelungen getroffen, doch bald holte uns der nächste verordnete Lockdown ein und zwang uns zum Schließen aller Angebote. Die Konsequenz: Verlust vieler Mitglieder. Schade!

Es gibt zwar viele gute Online-Angebote der Sportunion, doch das ist nicht gleichzusetzen mit einem Treffen im Turnsaal. Auch bei uns sind manche Maßnahmen – wie Videotraining für einzelne Personengruppen – sehr erfolgreich.

Unser Motto - „**Bewegung als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude**“ -, was ist daraus geworden?

Im Moment kann ich nur sagen: Verlieren Sie diesen wertvollen Schlüssel nicht! Erhalten Sie sich durch Bewegung Gesundheit und Lebensfreude! Nützen Sie den Alltag zu Bewegung, wo immer es möglich ist!

Ich danke allen Mitgliedern und Übungsleiter\*innen für die Treue und wünsche uns allen, dass wir uns gesund und munter wiedersehen.

*Karina Jaros*

# INHALT

Kolumne

S. 4

Handicap

S. 6

Jiu Jitsu

S. 7

Rhythmische Gym.

S. 8

Pilatoga

S.10

Newsflash

S.12



## Kolumne: Covid - Präventionskonzept für den Trainingsbetrieb

*... wann immer das Training wieder stattfinden kann ...*

Unter Einhaltung der jeweils aktuellen COVID-19-Verordnung der Bundesregierung werden wir für die Sportarten, bei denen es bei der Ausübung zu Körperkontakt kommt, unser COVID-19-Präventionskonzept zur Minimierung des Infektionsrisikos umsetzen.

Wir informieren alle Beteiligten gut über die Maßnahmen und empfehlen deren Einhaltung. Dieses Konzept möchte niemanden aus der Eigenverantwortung entlassen, jegliche Teilnahme am Trainingsbetrieb erfolgt auf eigene Gefahr.

Gesundheit und Sicherheit aller Personen auf der Sportstätte stehen an oberster Stelle. Deshalb dürfen nur gesunde Personen Trainingsstätten betreten, sowie an Trainingseinheiten und Wettkämpfen teilnehmen.

-> Verhaltensregeln für Sportler\*innen, Betreuer\*innen und Trainer\*innen:

- Beim Betreten und Verlassen der Sportstätte Hände waschen oder desinfizieren!

- Kein Umarmen und Händeschütteln bei der Begrüßung!
- Mindestabstand einhalten!
- Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes am Gang und in den Garderoben!
- Physischen Kontakt im Turnsaal auf ein Minimum beschränken!
- Persönliche Utensilien kennzeichnen und nur selbst verwenden!
- Niesen und Husten in die Armbeuge!
- Genaues Führen einer Anwesenheitsliste und Aufbewahren derselben!
- Türen offenlassen zur Vermeidung von direkten Kontakten!
- Lüften!
- Aktuelle Vorgaben der Vereinsführung bzw. des Sportstättenbetreibers einhalten!

Jeder am Trainingsbetrieb Beteiligte ist auch selbst dafür verantwortlich, sich über die aktuellen Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln auf dem Laufenden zu halten!

Stand: Jänner 2021



IMPRESSIONEN AUS DEM SPORTBETRIEB

# HANDICAP

*BEWEGUNG UND SPIEL FÜR MENSCHEN  
MIT HANDICAP (OHNE ROLLSTUHL)*

*-> Coronabedingt gegebenfalls outdoor,  
derzeit wöchentliche Onlineübungen*

## *BEWEGUNG UND SPIEL MIT HANDICAP*

Wegen der aktuellen Situation haben wir den Beschluss gefasst, die wöchentliche Stunde „Bewegung und Spiel mit Handicap“ zeitweise und wenn erlaubt an die frische Luft zu verlegen.

Als Austragungsorte können wir uns den Donaupark, die Blumengärten Hirschstetten oder die Donauinsel vorstellen.

### **Was ist nun „Bewegung und Spiel mit Handicap“ genau?**

Eine Stunde pro Woche betreiben wir Sport im Turnsaal. Wir bewegen uns, spielen und lachen.

Zielpersonen sind Menschen mit mentaler Behinderung.

Unter diesem Begriff werden unterschiedlichste Ausprägungsformen zusammengefasst, wie Lernbehinderungen, leichte mentale Behinderung bis zu „schweren“ mehrfachen (körperlich und geistigen) Behinderungen.

Um sich fit zu halten bekommen die Mitglieder immer wieder lustige Ballübungen zugeschickt.

*Neue Gesichter sind jederzeit  
herzlich willkommen!*

# JIU JITSU

S. 7



Aufgrund der allgemeinen Situation mussten auch wir Mitte März abrupt unsere Trainingseinheiten beenden und leider fielen unsere jährlichen Gürtelprüfungen somit aus.

Natürlich ergriffen wir sofort die Möglichkeit zum Sommertraining, die uns durch das tolle Engagement unserer Obfrau geboten wurde.

Nach dem ersten Freilufttraining in ihrem Garten durften wir im Juli und August die Freitagabende zum Training in der Pastorhalle nutzen.

Im September konnten dann auch alle Gruppen wieder das Training aufnehmen, selbstverständlich unter Einhaltung aller Sicherheitsverordnungen.

Rasch kehrten die Mitglieder wieder zurück und wir konnten auch einige Neuanmeldungen verzeichnen.

Bei einem Lehrgang des JJVÖ stellten wir die größte Teilnehmergruppe. Das Training macht uns stark für alle Herausforderungen.

*Eure Jiu Jitsuka*

# RHYTHMISCHE GYMNASTIK



## DISTANCE TRAINING

*Was braucht man für das  
Gymnastiktraining?*

Eigentlich nicht viel: Es reichen schon ein Seil, ein Ball und ein Reifen, eine Halle und natürlich ein paar Freundinnen. Die Handgeräte findet man daheim recht schnell – aber wie trainiert man ohne den Rest?

Ganz einfach durch lustige und abwechslungsreiche Online-Challenges!

Auf diese Weise haben wir während der Trainingspause die Turnhalle sozusagen zu uns nach Hause geholt.

Haushaltsgegenstände wurden dann ganz einfach in Turngeräte umfunktioniert und wenn gerade kein Ball greifbar war, dann erwies sich die in manchen Haushalten zahlreich vorhandene Klopapierrolle als durchaus geeignetes Übungsgerät.

So haben wir – wenngleich wir keine Möglichkeit hatten, ein „normales“ Training gemeinsam im Turnsaal abzuhalten – mit kleinen Übungen ein bisschen Rhythmische Gymnastik in die Wohnzimmer, Kinderzimmer, Gärten und Balkone unser Gymnastinnen gebracht.

Und einige haben während dieser Zeit trotz fehlenden Trainings enorme Fortschritte gemacht. Sie bewiesen, dass man wirklich immer und überall dehnen kann.

Wer ein paar Inspirationen braucht, kann auf der **Facebook- oder Instagramseite** der Sportunion Leopoldau vorbeischaun.

Dort kann man ebenso die spannende Reise eines Gymnastikballs verfolgen, der alle Gymnastinnen zu Hause besucht hat, sodass wir auch mit Abstand eine gemeinsame Übung machen konnten.

*Nina Weilharter*



# PILATOGA



## PILATES UND YOGA = PILATOGA

Am 11. März fand die letzte Pilatoga-Einheit im Schuljahr 2019/20 statt. Da durfte ich noch selbst entscheiden, ob ich sie abhalten wollte oder nicht.

Nach einer Umfrage unter den Teilnehmer\*innen war klar, dass doch einige kommen wollten. Danach verabschiedeten wir uns in dem Glauben uns nach Ostern wieder im Turnsaal treffen zu können. Wie nun jeder weiß, war dem leider nicht so.

Zu Beginn der Corona - Krise war zwar Gruppensport nicht möglich, aber ich konnte beobachten, dass auch andere so wie ich die gewonnene Freizeit

und das herrliche Wetter für Laufen, Walking, Radfahren und Wandern nutzten, um sich fit zu halten. Und es wurde ja auch bald ein Online-Portal der Sportunion eingerichtet, das ich gerne zu Hause in Anspruch nahm.

Krisen wie diese zeigen uns aber auch, wie wir mental mit solch geänderten Alltagssituationen umgehen.

Eigentlich bin ich sehr privilegiert – ich habe meine Liebsten in meinem Haushalt, habe Haus und Garten und einen halbwegs sicheren Job – und war daher nicht allzu sehr betroffen vom Lockdown. Allerdings verursachten manchmal die vielen

unterschiedlichen Medienberichte, die sich häufig ändernden Maßnahmen und diverse gegensätzliche Wissenschaftlermeinungen in mir Zweifel, Verunsicherung und Wut. Da kam die Rebellin in mir zutage, die sich in ihrer Freiheit eingeschränkt fühlte. So wurde mir klar, dass ich von der Gelassenheit – einer Geisteshaltung, die im Yoga angestrebt wird - noch ein ordentliches Stück entfernt war. Und da bietet Yoga eine Vielzahl an Übungen um die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe zu bringen. Eine davon möchte ich dir hier vorstellen:

Die *Wechselatmung*, eine der klassischen Atemübungen des Yoga.

Diese Atemtechnik, bei der du wechselweise durch eines der beiden Nasenlöcher atmest, hilft dir, den Geist zu beruhigen und das Denken und Fühlen ins Gleichgewicht zu bringen. Du kannst sie zu jeder Tageszeit ausführen. Wenn du verschnupft bist, führe die Übung einfach in Gedanken aus.

*Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein – entweder auf einem Stuhl oder im Schneider- oder Fersensitz am Boden. Um die Übung auszuführen verwende deine rechte Hand und lege Zeige- und Mittelfinger auf den Daumenballen.*

*Nach einer Ausatmung schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme langsam und vollständig durch das linke Nasenloch ein; schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, löse den Daumen und atme langsam durch das rechte Nasenloch aus.*

*Nun atme durch die rechte Seite ein und dann links aus, indem du mit dem Daumen die rechte Nasenseite schließt und den Ringfinger löst.*

*Dies ist eine Runde Wechselatmung. Führe 5 Runden aus, lasse dann die Hand sinken und spüre der Übung nach.*

Mögest du gesund bleiben!

*Es grüßt dich herzlich, Gerti*



# Newsflash

## ÜBUNGSLEITER\*INNEN GESUCHT

*ab sofort*

Zur Verstärkung suchen wir zum Start des Sportbetriebs Übungsleiter\*innen für folgende Bereiche:

---

- Eltern-Kind-Turnen
- Kleinkinderturnen
- Tanz für Kinder
- Ballspiele für Kinder

Was wir bieten:

---

- 60 oder 90 Minuten Arbeitszeit
- Pauschale Reise-Aufwands-Entschädigung
- selbstständiges Arbeiten
- hohe Eigenverantwortung
- freundliches, familiäres Arbeitsklima

Was wir erwarten:

---

- Geduld mit Kindern
- Verlässlichkeit
- angemessene Qualifikation, kann auch bei uns erworben werden
- hohe Kommunikationsfreude
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Team

Bitte schreiben an **obfrau@sportunion-leopoldau.at**

Wir freuen uns, wenn du dich meldest!



## ANGEHENDE ÜBUNGSLEITERINNEN

### *Dancesquad*

Seit Sommer 2020 ist es nun klar - zwei Tänzerinnen von **dancesquad** werden nun auch Teil unseres Trainer\*innen-Teams.

Im November 2020 haben Alexandra und Maja die Übungsleiter\*innen-Ausbildung im Bereich „Urban Dance Styles“ absolviert.

Durch ihre mehrjährige Erfahrung in der Einheit ist es ihnen ab September bereits möglich gewesen, fleißig im Training zu unterstützen und die anderen Mädchen gemeinsam mit den Trainerinnen Birgit und Monika auf kommende Meisterschaften und Auftritte vorzubereiten.



Maja, Siena, Alexandra (von links nach rechts)

## NEUE TURNANZÜGE FÜR UNSERE TURNERINNEN

*Turnen, aktuell*

Das Trainer\*innenteam der Sparte Gerätturnen hat die covid-bedingt freie Zeit im Frühling genutzt, um für unsere Turnerinnen neue Vereinsturnanzüge auszusuchen. Gar nicht so einfach, die Auswahl ist groß, aber nach langem hin und her haben wir uns dann doch entschieden. Seit dem Wintersemester 2020/2021 können die Turnanzüge bestellt werden. Mehr dazu erfahrt ihr entweder in den Turneinheiten oder auf unserer Homepage. Wir hoffen sie gefallen euch!



## UNSERE NEUE HOMEPAGE

*aktuell*

Unsere neue HP ist fertig!  
Was ihr dort findet?

- unsere Sportangebote
- Aktuelles
- Infos über eine Mitgliedschaft
- Infos über den Verein

Seht selbst unter:  
[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)

A graphic with a red and white background. At the top right is the logo for 'SPORT UNION LEOPOLDAU'. Below it, a white box contains the text 'Unsere neue HOMEPAGE ist nun online!'. Underneath, the website address 'sportunion-leopoldau.at' is written. A red arrow points from the address to a small image of a laptop displaying the website. At the bottom, the text 'CHECK IT OUT!' is written in white on a dark grey background. Below this are several colorful icons representing different sports: a blue figure skater, a green soccer ball, a yellow tennis ball, a red and white soccer ball, a blue and white tennis racket, and a blue and white tennis ball.

UND EIN DANKE AN ALL JENE, DIE DEN SPORTVEREIN  
UNTERSTÜTZT HABEN UND WEITERHIN STÄRKEN!





**SPORT  
UNION  
LEOPOLDAU**

**Impressum:**

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

**Beiträge in dieser Ausgabe von:**

Häusler Birgit, Jaros Karina, Michalek Andrea,  
Pecha Martin, Prais Gerti, Tanzer Julia,  
Weilharter Nina

Fotos: Kovacs Dominik, Prohaska Erwin (phopro.at),  
diverse Mitglieder

Layout: Häusler Birgit, Prohaska Erwin (phopro.at)

Verantwortlich: Jaros Karina

1210 Wien, St. Michaelgasse 13/7

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

[www.sportunion-leopoldau.at](http://www.sportunion-leopoldau.at)