



Herbst 2007

Trainingsbetrieb

Sierning

& Kurse

Aus dem Inhalt

- 3 Damengymnastik
- 4 Work-It-Out!
- 5 Nordic Walking
- 6 Gym & Games

- 7 Funktionsgymnastik
- 8 CU2, Kleinkind-Turnen
- 9 Osteoporose-fit
- 11 Tai Ji & Qigong



Vorwort

Liebe bewegungsbewusste Erwachsene,
Kinder und Jugendliche!

Zum neunten Mal halten Sie das Programmheft der Sportunion Sierning in den Händen. Die bewährten Sportstunden stehen fest.

Seit 50 Jahren bietet die Sportunion Sierning Sport für Bewegungshungrige an. Wir orientieren uns an Trends, an neuen sport- und medizinwissenschaftlichen Erkenntnissen und halten an Bewährtem fest.

Vitalität und Schönheit, Gesundheit und Vorsorge sind Trends. Sport macht intelligent.

Kinder und Jugendliche, die viel vor dem Fernseher oder Computer sitzen, können sich weniger gut konzentrieren, ihre Merkfähigkeit ist geringer ausgeprägt, weniger Vernetzungen im Gehirn für schneller ablaufende Denkprozesse werden aufgebaut. Im Kindesalter wird das Depot für den Kalkhaushalt der Knochen im Alter angelegt. Übergewichtige und unbewegliche Kinder und Jugendliche machen den Ärzten Sorgen.

Wir Erwachsene haben auch monotone Tätigkeiten, sitzend hinter dem Computer oder einseitig belastende körperliche Arbeiten. Der Ausgleich dafür ist Bewegung – entspannend, kräftigend, Schweiß treibend. Bei vielen Krankheiten wird Bewegung als therapeutisches Mittel eingesetzt. Sie haben mit dem Programm der Sportunion Sierning reichlich Auswahl.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sportunion Sierning freuen sich auf Ihre Teilnahme in diesem Sportjahr.

Eva Bauer (Obfrau)



Landhotel Forsthof

„... ein Wirtshaus mit Atmosphäre“

Die vielen Stüberln sind hervorragend für Familienfeiern jeglicher Art geeignet. Der Kinderspielplatz im Innenhof gibt auch den Eltern Zeit, den Ausflug ungestört zu genießen.

www.forsthof.at

Tel.: 07259 - 2319 0

Im Ortszentrum von Sierning

Damengymnastik

Der Sport als Lebenselixier!

Mehr Lebensqualität und Beweglichkeit, auch im Alter!
Komm unverbindlich in unsere Turnstunde und überzeuge dich.

Wir machen Funktionsgymnastik mit Koordination; Bewegung mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Ball, Stab, Dynaband, Hanteln, Sessel usw..

Anschließend dehnen (stretchen) wir alle Bereiche unseres Körpers. Mit einem gemütlichen Gasthausbesuch lassen wir den Abend ausklingen.

Wir freuen uns auf dich!



Pillinger

Hans Pillinger

Bäder • Heizung • Brunnenbau

4522 Sierning

Steyrer Straße 14

Telefon 072 59 / 23 72

Telefax 072 59 / 23 72-2

Mobil 06 76 / 332 66 07

E-Mail: hans.pillinger@utanet.at

Wasser ist Leben

BÄCKEREI
Stadlinger
SIERNING

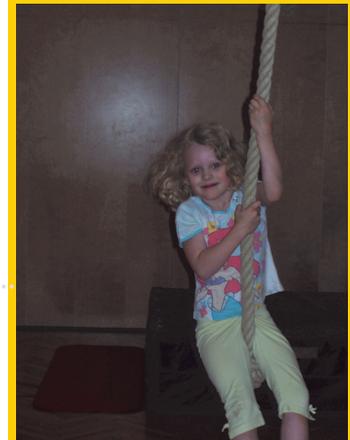
ULRIKE STADLINGER

Autenbergweg 2

4522 Sierning

Tel. (07259) 2264

Fax (07259) 2264-4



Work-It-Out!

Wenn du Spaß an rhythmischer Bewegung hast und deinen Körper fit halten willst, wird dir dieser Workout - Mix gefallen.

Zum Auftakt erwartet dich eine nicht allzu schwierige Choreografie – das ist eine rhythmische Schrittkombination, gefolgt von einem sanftem Krafttraining (Training im Kraftausdauerbereich). Dazu werden wir auch auf Hilfsmittel, wie z.B. Stöcke, Balance Pads (Schaumstoffkissen) oder Power-Clips (Universalhanteln) zurückgreifen. Den Ausklang bilden schließlich umfangreiche Dehnungsübungen. Hat das Workout deinen Bewegungshunger erst richtig angestachelt, kann ein anschließendes kurzes Spiel Abhilfe schaffen.



- Das aerobe Training bringt deinen Kreislauf in Schwung, erhöht deine körperliche Leistungsfähigkeit und trägt auch zum seelischen Ausgleich bei.
- Im Gegensatz zu einem isolierten Muskeltraining mit Trainingsmaschinen, wird hier dein Haltungsapparat gekräftigt, was Verletzungen und Rückenprobleme vorbeugt.
- Die Gleichgewichtsübungen sorgen nicht nur für eine bessere Balance, sondern ermöglichen dir auch eine schnellere Reaktion auf neue Situationen im Alltag.
- Ein moderates Muskeltraining (Bodytoning) hat neben gewebebestraffenden auch eine fettreduzierende Wirkung, da der Kalorienverbrauch auch noch weit über das Training hinaus erhöht bleibt.

In dieser Stunde baust du Stress ab und steigerst dein Wohlbefinden. Sie findet montags ab 20.00 Uhr im VS-Turnsaal statt. Für weitere Infos wendest du dich an Gerald Zemsauer unter (07259) 5991.



UHREN- & FACHWERKSTÄTTE
WASSERBAUR



SERVICE
POLAR.

Reinhold Wasserbaur
A-4522 SIERNING,
Paichbergstraße 19
TEL. + FAX: 07259 - 4821

Nordic Walking

Ausdauersport auf die sanfte Tour

Nordic Walking ist kräftiges Gehen mit leichten Spezialstöcken. Nordic Walking ist als Ausdauersport und Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen geeignet, die nicht gerne laufen, die Probleme mit den Gelenken haben, die nicht unbelastet auf die Waage steigen, und und und ...

Nordic Walking ist eine einfache natürliche Bewegung

- steigert den Puls zur optimalen Fettverbrennung
- ist eine sichere Bewegungsform zu allen Jahreszeiten
- Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung
- Wohlgefühl und Entspannung stellen sich ein

Ausrüstung:

- Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe
- Sportbekleidung (der Witterung angepasst)
- zuckerfreies Getränk
- Die passenden Stöcke werden zur Verfügung gestellt.



Eltern-Kind-Turnen

Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß,
weil sie so die Welt erleben,
bietet die Union auch für die Kleinsten was.

Deshalb komm zum Klettern, Laufen, Rutschen und viel mehr.
Ich freu mich auf dich sehr.



4522 Sierning, Neustraße 10 * Skialm, Strobachgasse 8
Tel. 07259/2215 * E-Mail: is.scheinecker@aon.at

Im Trainingsjahr 2007/08 gewähren wir auch weiterhin
für alle Mitglieder der Sportunion Sierning

– 10 % Rabatt

bei Vorlage des Mitgliedsausweises (bei jedem Einkauf ab €20
ausgenommen Aktionen und Dienstleistungen).

Gym Games



Für all jene, die gerne eine Abwechslung zu eintönigem Fitnesstraining am Ergometer oder im Studio suchen, bietet Gym&Games eine überlegenswerte Alternative. Neben der Fitness, die immer einen fixen Platz einnehmen wird, erwartet dich bei Gym&Games die Möglichkeit deine Körperbeherrschung zu verbessern, neue Bewegungserfahrungen zu machen und vor allem Sport in einer Gruppe auszuüben, in der eine angenehme Atmosphäre herrscht.

Auf dein Kommen freuen sich der Sportstudent und sein Zaublerlehrling!
Ab 18 Jahre



Schließen Sie Ihre Vorsorgelücke
Holen Sie sich Ihren Pensionsplan!

Reden Sie mit uns!

Raiffeisenbank 
Die Bank für Ihre Zukunft

www.raiffeisen-ooe.at

Gerätturnen



Schülerinnen und Schüler jeglicher Altersstufe von 7 bis 14 Jahren, die Freude am Gerätturnen haben, können jeden Donnerstag in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr mit Christoph Holl und Gerhard Ecker trainieren. Ziel ist der Erwerb des Schüler- und Jugendleistungsabzeichens.



FRISEUR DEISL

CHRISTIAN

STEYRER STR. 20
4522 SIERNING
TEL 07259/2400-0
FAX 07259/2400-4

office@friseur-deisl.at
www.friseur-deisl.at

Funktionsgymnastik

Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele

- Rückengerechtes Verhalten erlernen und anwenden
- Körpergefühl entwickeln: Anspannung und Entspannung
- Rücken- und Bauchmuskulatur funktionell kräftigen
- verkürzte Muskeln funktionell dehnen
- den eigenen Körper wahrnehmen
- Balancegefühl entwickeln
- Kräftigung der tiefer liegenden kleinen Muskulatur
- Einbindung der Beckenbodenmuskulatur

Funktionsgymnastik wird heuer wieder gemeinsam vom Kneippverein und von der Sportunion angeboten. Mitglieder beider Vereine können durch Bezahlen des Mitgliedsbeitrages teilnehmen. Nichtmitglieder zahlen € 2,00 pro Stunde.



STEYRTAL APOTHEKE

MAG. PHARM. DR. ULRIKE **MURSCH-EDLMAYR**
4523 **NEUZEUG** JOSEF-TEUFEL-PLATZ 1 **07259 5900**

WWW.GESUNDHEITSGREISSLEREI.AT

Mädchen/Buben 7/8/9/10

Ab in den Turnsaal! Spiele, viel Bewegung und Action auf verschiedenen Turngeräten, sowie spaßige und knifflige Übungen mit Handgeräten warten auf dich.

Wir freuen uns auf dein Kommen!
Christa, Franziska, Gertraud

Crazy Union 2 (CU2)



CU2 startet ins 8. Jahr; CU2 - der Treffpunkt für alle sportinteressierten Kids über 10 Jahren, die auf Abwechslung stehen. Also genau das Richtige für dich. Neben verschiedenen Hallenaktivitäten (z.B. Volleyball, Baseball, Hallenhockey, Akrobatik, Abenteuerstunden) in der Volksschule Sierning erwarten dich auch Eislaufen und eine Fahrt ins Aquapulco Bad Schallerbach.

Los geht's am Dienstag, 9. Oktober von 19.00 bis 20.00 Uhr im VS-Turnsaal, wo du (sofern noch nicht geschehen) dein CU2-Team kennen lernst. Natürlich freut es uns auch, wenn du deine Freundinnen und Freunde mitbringst. Mehr Infos gibt's bei Gerald Zemsauer unter (07259) 5991.

Bis bald!
Dein CU2-Team

Kleinkindturnen 4 - 6



Wenn du gerne schnell läufst, hoch springst, auf allem herumkletterst, von hoch oben herunterrutschst und viel Spaß beim gemeinsamen Spielen hast, freuen wir uns mit dir und vielen anderen Kindern, Abenteuer im Turnsaal zu erleben.

Gruppenleitung:
Inge Mairhofer
Vera Eckerstorfer

Täglich FRISCHer Service

ADEG *aktiv*

LUFTENSTEINER

- Convenience-Fertiggerichte
- Verschiedene Salate
- Frischfleisch, Grillspezialitäten
- Kalte-Platten-Service, Wurststräuße, Jausendackel etc.
- Viele Geschenkskorbvarianten
- Lufti's Ideenkörbe: Bierkörbe, Jausenkörbe, Diabetikerkörbe
Kinderpartykörbe, Körbe für jeden Anlass

ZUSTELLSERVICE

Osteoporose-fit

Osteoporose ist für den Betroffenen eine ernsthafte Erkrankung, die nicht nur die Lebensqualität verschlechtert, sondern auch Komplikationen mit sich bringt. Osteoporose tritt sowohl bei Frauen als auch bei Männern auf.

Ernährung spielt neben Stoffwechsel und Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle.

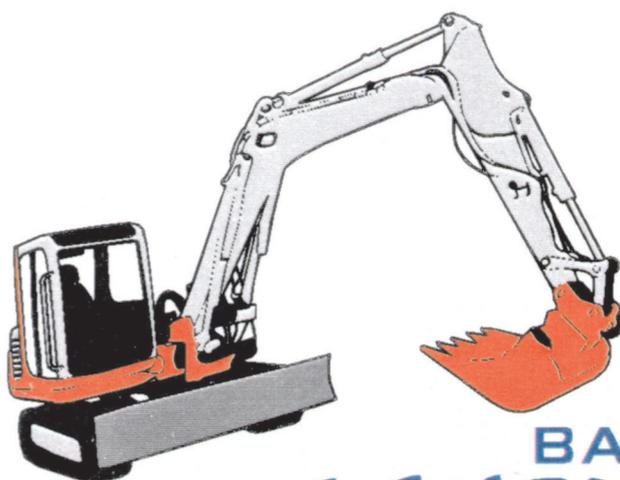
Eine nicht unwesentliche Bedeutung in der Primär- und auch in der Sekundärprävention ist Bewegung. Sie dient zur Unterstützung des Aufbaus einer maximalen Knochenmasse und zur Einschränkung des normalen altersbedingten Knochenstoffverlustes.

Die Übungseinheit Osteoporose-fit bereitet in der Aufwärmphase den Körper in schonender Weise auf die kommende Belastung vor.

Im Hauptteil werden intensive Reize durch Krafttraining (Kräftigungsübungen ohne und mit leichten Gewichten, Dynabändern, etc.) gesetzt.

Abwärmübungen zum Entmüden der Muskulatur und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit runden die Einheit ab.

Frauen und Männer, die sich aktiv fit halten wollen, sind herzlich willkommen.



- ERDAUSHUB
- SCHOTTER
- K E L L E R
- H U M U S
- K A N A L

BAGGERUNGEN

WALTER **SCHENDLINGER**

4 5 2 3 N E U Z E U G - D A M M W E G 6

TEL.: 07259/30340 - MOBIL: 0676/5632934

E-MAIL: WALTER.SCHENDLINGER@AON.AT

Volleyball



Wie bereits im vergangenen Jahr können wir euch auch heuer wieder vier Trainingstermine pro Woche anbieten. Dies gibt uns die Möglichkeit, das Training für jede Leistungsklasse individuell zu gestalten.

Am Dienstag gibt's wieder die Volleyball FunFactory in der Volksschule. Neu- und Wiedereinsteiger können hier den Volleyballsport und dessen grundlegende Techniken spielerisch erlernen und perfektionieren. Die Trainingseinheiten werden grundsätzlich in zwei Abschnitte geteilt: Technik / Theorie und Spiel / Praxis.

Euch wird hier einerseits die Möglichkeit zum zwanglosen Volleyballspiel mit Freunden geboten und andererseits werdet ihr als angehende Teamspieler aufgebaut.

Am Montag und am Mittwoch findet in der Hauptschule das geschlossene Training für unsere Mannschaften statt.

Zurzeit spielen wir mit einer Herren- und drei Mixed-Mannschaften in den jeweiligen oberösterreichischen Ligen.

Die Neuanmeldungen zu diesen Terminen erfolgen ausschließlich bei Werner Lumplecker (0699 126 97 698).

Solltet ihr nun neugierig sein oder euch einfach ein Spiel einer unserer Mannschaften ansehen wollen, meldet euch bitte. (Die Herbsttermine stehen leider noch nicht fest.)

Mehr Informationen findet ihr auf der Homepage der Sierninger Volleyballer

www.sierningvolley.at.tf

Wir freuen uns auf euer Kommen.



Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 6⁰⁰ bis 18⁰⁰

Samstag von 5³⁰ bis 12⁰⁰

Tai Ji & Qigong

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Trainerin: Monika Kofler

Organisation: Eva Ecker (SU), (07259) 3610

Margarete Wurm (KFB), (07259) 4382

Zweckmäßig sind lockere Kleidung (Gymnastik- bzw. bequeme Alltagskleidung) – Gymnastikschuhe – Sitzkissen.

Kursbeitrag für 12 Abende:

Anfänger € 95,--

Fortgeschrittene € 120,--

Treffpunkt:

Pfarrheim, ab Donnerstag, 11. Oktober 2007

Fortgeschrittene 19.00 – 21.00 Uhr

Anfänger 19.30 – 21.00 Uhr

Jahresbeitrag

- Familien € 65,00
- Erwachsene € 36,00
- Jugendliche bis 18 J. € 18,00



Praxis für **PHYSIOTHERAPIE**
Wolfgang & Vera Eckerstorfer

Tel. 0699/81791003 Termin nach Vereinbarung

4522 Sierning, Franz-Streer-Weg 1

VITALZENTRUM Sierning



Ihre Ansprechpartner
bei Beschwerden am Bewegungsapparat

Impressum

Herausgeber: Sportunion Sierning

Für den Inhalt verantwortlich: Eva Bauer, Autenbergweg 4,
4522 Sierning

Layout: Paul Pramhas, Gerald Zemsauer

Druck: Druckerei Neudorffhofer, Breitenangerstraße 4, 4360
Grein

Erscheinungsweise: 1 x jährlich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>17.00 – 18.00 Nordic Walking Marianne Mairhofer (07259) 2496</p>				
<p>17.00 – 18.00 Mädchen, Buben 7-10 Christa Demberger (0680) 1225784 Gertraud Posch (07259) 6535 Franziska Fluch</p>	<p>16.45 – 18.00 Kleinkinder 4-6 Inge Mairhofer (07259) 5813 Vera Eckerstorfer (0650) 7849700</p>	<p>17.00 – 18.00 Eltern/Kind Christine Jell (07259) 31860</p>		<p>17.00 – 19.00 Gym & Games Martin Steurer (0688) 8192314 Stefan Keinrad (0650) 3231349</p>
<p>18.00 – 19.00 Osteoporose-fit Eva Bauer (0664) 3525515</p>	<p>18.00 – 19.00 Funktionsgymnastik Eva Bauer (0664) 3525515</p>		<p>18.00 – 20.00 Gerätturnen (bis 15 J.) Christoph Holl (07259) 5707 Gerhard Ecker (07259) 3610</p>	
<p>19.00 – 20.00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner (07259) 6747 Heidi Kastenhofer (07259) 2749</p>	<p>19.00 – 20.00 Crazy Union 2 (CU2) Gerald Zemsauer & Team (07259) 5991</p>			<p>19.00 – 21.30 Herrengymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Hermann Mairhofer (07259) 2496 Norbert Ziebermayr (07259) 2786</p>
<p>20.00 – 21.30 Work-It-Out! Gerald Zemsauer (07259) 5991</p>	<p>20.00 – 21.40 Volleyball Fun Factory Werner Lumplecker (0699) 12697698</p>		<p>20.00 – 21.40 Fit durchs Jahr Wolfgang u. Margarete Christ (07259) 6469</p>	
<p>19.00 – 21.00 HS Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698</p>		<p>19.00 – 21.00 HS Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698</p>	<p>19.00 – 21.00 Pfarrheim Tai Ji & Qigong SU Eva Ecker (07259) 3610 KFB Margarete Wurm (07259) 4382</p>	<p>14.30 ACHTUNG SAMSTAG!!! Nordic Walking Eva Bauer (0664) 3525515</p>