

Zugestellt durch Post.at



www.sierning.sportunion.at

Trainingsbetrieb

Sierning

Herbst 2008

& Kurse

Aus dem Inhalt

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 3 Damengymnastik | 9 Osteoporose-fit |
| 4 Aerobic Workout | 10 Volleyball |
| 5 Nordic Walking | 11 Run for Fun |
| 6 Gym & Games, Gerätturnen | 12 Step Aerobic |
| 7 Funktionsgymnastik | 14 Trampolin total! |



Vorwort



Liebe bewegungsbewusste Menschen aus Sierning und Umgebung!

In unserer zehnten Ausgabe ermutige ich wieder alle Altersstufen zur Teilnahme an unserem vielfältigen Bewegungsprogramm.

Es gibt unzählige Gründe, sich in einer Gruppe gemeinsam zu bewegen.



Die Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Instruktor/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme ab 6. Oktober in den Turnhallen der VS und HS Sierning.

Obfrau Eva Bauer



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!

Sonja Wolfslehner (07259) 6747
Heidi Kastenhofer (07259) 2749



BULLA

Dachdeckerei - Spenglerei

LEHNER GmbH

4522 SIERNING / O.Ö. Weichstettener Str.25
Tel.: 07259 / 31 27 Fax Dw-20 e-mail:LEHNER DACH@EUnet.at



Aerobic Workout



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.

Vorteile:

- 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 gewebestraffenden 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.

UHRENFACHWERKSTÄTTE
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.

Inge Mairhofer (07259) 5813

Marianne Mairhofer (07259) 2496

Eva Bauer (0664) 3525515



Mädchen/Buben 7-10

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 Demberger (0680) 1225784

Gertraud Posch (07259) 6535

Franziska Fluch



ADEG

Luftensteiner

Luftensteiner GmbH

Ruthnergasse 19 · 4522 Sierning

Tel. 07259/2223 · Telefax 22234

E-mail: office@adeg-luftensteiner.at

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.

Ab 18 Jahre

Auf dein Kommen freuen sich Stefan und Martin!

Stefan Keinrad (0650) 3231349

Martin Steurer (0688) 8192314

Gerätturnen



Schülerinnen und Schüler jeglicher Altersstufe von 7 bis 14 Jahren, die Freude am Gerätturnen haben, können jeden Mittwoch in der Zeit von 16:30 bis 18:00 Uhr mit Christoph Holl und Gerhard Ecker trainieren.

Ziel ist der Erwerb des Schüler- und Jugendleistungsabzeichens.

Christoph Holl (07259) 5707

Gerhard Ecker (07259) 3610

STEYRTAL APOTHEKE

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

WWW.**GESUNDHEITS**GREISLEREI.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.

Eva Bauer (0664) 3525515



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

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.

Christine Jell (07259) 31860



Crazy Union 2 (CU2)

CU2 startet ins 9. 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, 7. 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



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

Im Trainingsjahr 2008/09 gewähren wir auch weiterhin
für alle Mitglieder der Sportunion Sierning

– 10 % Rabatt

bei Vorlage des Mitgliedsausweises (bei jedem Einkauf ab
€ 20,00; ausgenommen Aktionen und Dienstleistungen).

Wichtige Termine

Wintertauschmarkt in Neuzeug von 23. bis 25. Oktober 2008
Wintertauschmarkt in Neuhofen von 6. bis 8. November 2008

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.

Eva Bauer (0664) 3525515



BIS ENDE OKTOBER GEÖFFNET !!

Der Kletterspaß für die ganze Familie

**Das neue
Ausflugsziel
in der Region!**



WALDHOCHSEILGARTEN



www.kletterwald-goldberg.at

SCHIEDLBERG

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 12697698).

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.

Werner Lumplecker (0699) 12697698
Margit Schölbauer (0676) 5071920



Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 6⁰⁰ bis 18⁰⁰
Samstag von 5³⁰ bis 12⁰⁰

Run for Fun

Du läufst gerne?
Du findest gemeinsam mit anderen Laufbegeisterten wäre es
aufregender?

Dann starten wir los!

Wir treffen uns ab 6. Oktober 2008 jeden Montag um 19:00
Uhr bei der Hauptschule in Sierning.

ABLAUF:

- allgemeines Aufwärmen
- kurzer Übungsteil zur Lauftechnik
- mind. 30 Minuten laufen
- Cool Down

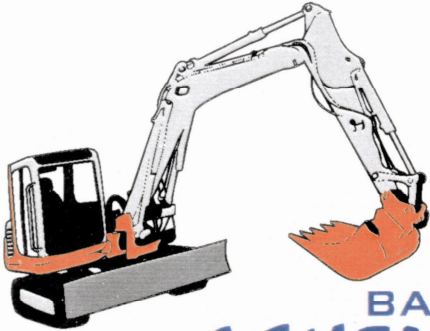
Gesamtdauer ca. 1-1,5 Stunden und ev. anschließendes, ge-
meinsames Ausgleichen des Flüssigkeitshaushaltes in einem
Lokal unserer Wahl.

VORAUSSETZUNG: Du solltest 30 Minuten durchgehend
laufen können und mind. 16 Jahre alt sein.

Unterschiedliche Leistungsniveaus sollen kein Hindernis sein,
da wir zwei Betreuer sind und daher die Gruppe teilen kön-
nen.

Lass uns das Laufen zum gemeinsamen Erlebnis machen!!!

Martin Steurer (0688) 8192314
Martin Ettinger



- ERDAUSHUB
- SCHOTTER
- KELLER
- HUMUS
- KANAL

BAGGERUNGEN
WALTER SCHENDLINGER
4523 NEUZEUG - DAMMWEG 6
TEL.: 07259/30340 - MOBIL: 0676/5632934
E-MAIL: WALTER.SCHENDLINGER@ADN.AT

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Training. Man hat etwa im Vergleich zum Laufen einen deutlich geringeren Aufprallwert bei annähernd so hoher durchschnittlicher Pulsfrequenz.

Laufen Aufprallwert: 2,5 bis 3fache des Körpergewichtes

Step Aerobic Aufprallwert: 1,7-fache des Körpergewichtes

Gehen Aufprallwert: 1,25fache des Körpergewichtes

Trainings-Ziele

- Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern
- intensives Herz-Kreislauf-Training
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Fitness
- Fettverbrennung im optimalen Pulsbereich
- Stressabbau, Entspannung

Diese Stunde ist auch für Einsteiger geeignet!

Am Anfang werden wir Grundschrte und einfache Schrittkombinationen erlernen, die zu Choreografien zusammengesetzt werden. Später werden wir dann auch Drehungen, Bewegungen im Raum und etwas kompliziertere Bewegungsmuster hinzufügen.

Wenn man körperliche Betätigung zur Musik mag, ist Step Aerobic eine gute Möglichkeit Fett zu verbrennen, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten zu fördern und eine Stunde lang **Spaß an der Bewegung** zu haben!

Trainingsbeginn ist am Donnerstag, den **9. Oktober 2008** um **18:45** in der Volksschule Sierning.

Steps kannst Du, soferne Du kein eigenes besitzt, um **€ 5,00 pro Halbjahr** telefonisch unter (07259) 5991 reservieren. Die Vergabe der etwa 30 verfügbaren Steps erfolgt in der Reihenfolge der Anfragen. Die Reservierungsgebühr ist vor der ersten Stunde am 9. Oktober 2008 ab 18:30 zu bezahlen!

Gabriele Zemsauer (07259) 5991



FRISEUR DEISL

CHRISTIAN

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

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

Kleinkindturnen 4-6

KINDERTURNEN IST ...

Bewegung
Spaß
Erlebnis
Körpererfahrung
Spiele
Gerätelandschaften
Wettbewerbe
Bewegungsgeschichten
Lieder
Singspiele
Kreativität
Ausdauer

Durch Bewegung erproben Kinder ihren Körper, sie lernen mit ihm umzugehen und ihn einzuschätzen. Sie lernen Bewegungen gezielt einzusetzen und zu koordinieren und haben dadurch Erfolgserlebnisse. Kinder, die über vielfältige Bewegungsmöglichkeiten verfügen, erwerben so im Spiel Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und Körperkoordination. Sie erleiden weit weniger Unfälle als Ungeübte.

Diese vielfältigen Erfahrungen wirken sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus.

Wenn du mit uns diese verschiedensten Erfahrungen machen willst, freuen wir uns mit dir und vielen anderen Kindern, Abenteuer im Turnsaal zu erleben.

Sandra Ledermann (0676) 4547172
Michaela Öllinger (0676) 9139353



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

BÄDER • HEIZUNG • BRUNNENBAU

Wasser ist Leben

Fit durchs Jahr

Was als Schigymnastik begann und als Fit in den Winter weiterging, findet seine Fortsetzung als Ganzjahresveranstaltung unter dem Namen **Fit durchs Jahr**. Im Winterhalbjahr, beginnend am 9. Oktober 2008, halten wir uns in der Halle fit.

Mit Zirkeltraining, Lauf- und Sprungübungen steigern wir unsere Kondition, mit Kräftigungsgymnastik zu heißen Rhythmen und Dehnungsübungen zu ruhiger Musik versuchen wir Kraft und Beweglichkeit zu verbessern oder zumindest zu erhalten. Mit Übungen, die Bewegungen des Skilaufes imitieren, bereiten wir uns auf die speziellen Belastungen des Schilaufs vor.

Wir freuen uns auf dich, und dich und auch auf dich ..., jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr in der Turnhalle der VS Sierning.

Nach Beginn der Sommerzeit, spätestens aber ab Mitte April, wechseln wir ins Freie und fahren jede Woche mit dem Fahrrad (kein Rennrad) eine Runde auf den relative ruhigen, meist asphaltierten Nebenstraßen rund um Sierning. Dazu treffen wir uns jeden Donnerstag um 19:00 Uhr am Parkplatz der VS Sierning.

Wolfgang und Margarete Christ (07259) 6469

Trampolin total! - Nur Fliegen ist schöner!

Bei *Trampolin total!* möchten wir dir einerseits viele unterschiedliche Varianten des Trampolinspringens näher bringen

Riesentramp! Minitramp!

Das Erlernen von schwierigen Sprüngen (z.B. unterschiedliche Saltos) und Sprungkombinationen stellt ein bedeutendes Ziel für *Trampolin total!* dar.

Andererseits sind für die Beherrschung des Trampolins auch Grundfähigkeiten, wie Körperspannung oder Orientierung im Raum notwendig, welche unter anderem auch am Boden trainiert werden.

Wenn du nun Lust bekommen hast, das geile Gefühl von hohen und spektakulären Sprüngen mit uns zu teilen, dann schau einfach bei uns vorbei!

Nur Fliegen ist schöner!

Martin Steurer (0688) 8192314
Eva Bauer (0664) 3525515

Tai Ji & Qigong

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Kursbeitrag für 12 Abende: Anfänger € 95,00
Fortgeschrittene € 120,00

Treffpunkt:
Pfarrheim, ab Donnerstag, 9. Oktober 2008
Anfänger 19:30—21:00 Uhr
Fortgeschrittene 19:00—21:00 Uhr

Trainerin: Monika Kofler (07252) 45 483
Organisation: Eva Ecker (SU), (07259) 3610



Jahresbeitrag

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

Impressum

Herausgeber: Sportunion Sierning; ZVR-Nr.: 132506121
Für den Inhalt verantwortlich: Eva Bauer, Autenbergweg 4,
4522 Sierning
Layout: Sportunion Sierning
Druck: Druckerei Neudorfhofer, Breitenangerstraße 4, 4360
Grein
Erscheinungsweise: 1 x jährlich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	16:00—17:00 Eltern/Kind Christine Jell (07259) 31860		16:00—17:00 Kleinkinder 4-6 Jahre Sandra Ledermann (0676) 4547172 Michaela Öllinger (0676) 9139353	
17:00—18:00 Mädchen, Buben 7-10 Christa Demberger (0680) 1225784 Gertraud Posch (07259) 6535 Franziska Fluch		16:30—18:00 Gerätturnen (bis 15 Jahre) Christoph Holl (07259) 5707 Gerhard Ecker (07259) 3610	17:00—18:30 Trampolin total! Nur Fliegen ist schöner Martin Steurer (0688) 8192314 Eva Bauer (0664) 3525515	17:00—19:00 Gym & Games Martin Steurer (0688) 8192314 Stefan Keinrad (0650) 3231349
18:00—19:00 Osteoporose-fit Eva Bauer (0664) 3525515	18:00—19:00 Funktionsgymnastik Eva Bauer (0664) 3525515		17:00—18:00 Nordic Walking Inge Mairhofer (07259) 5813 Marianne Mairhofer (07259) 2496	
19:00—20:00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner (07259) 6747 Heidi Kastenhofer (07259) 2749	19:00—20:00 Crazy Union 2 (CU2) Gerald Zemsauer & Team (07259) 5991		18:45—20:00 Step Aerobic Gabriele Zemsauer (07259) 5991	19:00—21:30 Herrengymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Hermann Mairhofer (07259) 37501 Norbert Ziebermayr (07259) 2786
20:00—21:30 Aerobic Workout Gerald Zemsauer (07259) 5991	20:00—21:40 Volleyball Fun Factory Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer (0676) 5071920		20:00—21:40 Fit durchs Jahr Wolfgang u. Margarete Christ (07259) 6469	
19:00—20:30 Laufgruppe „Run for Fun“ Martin Steurer (0688) 8192314 Martin Ettinger	HS			
19:00—21:00 Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer ((0676) 5071920	HS	19:00—21:00 Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer (0676) 5071920	HS	19:00—21:00 Tai Ji & Qigong Monika Kofler (07252) 45483 SU Eva Ecker (07259) 3610
			Pfarrheim	14:30 ACHTUNG SAMSTAG!!! Nordic Walking Eva Bauer (0664) 3525515