

Zugestellt durch Post.at



www.sierning.sportunion.at
sierning@sportunion.at

Herbst 2009

Trainingsbetrieb

Sierning

& Kurse

Aus dem Inhalt

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 3 Damengymnastik | 9 Osteoporose-fit |
| 4 Aerobic Workout | 10 Volleyball |
| 6 Gym & Games, Gerätturnen | 11 Step Aerobic |
| 7 Fit durchs Jahr | 12 Trampolin total! |
| 8 NEU !!! Pilates !!! NEU | 13 Funktionsgymnastik |





Liebe bewegungsbewusste Menschen aus Sierning und Umgebung!

Leben ist Bewegung, Bewegung ist Lebensqualität.

Nichts steht still, weder das Universum noch die vielen Prozesse, die in unserem Organismus ablaufen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung, etc. Unser Organismus unterliegt dem Rhythmus von Aktivität und Ruhe, von Wachen und Schlafen, von Geben und Bekommen, von Anspannung und Entspannung.

Unsere Arbeit und der damit verbundene Stress laugen uns aus und bringen uns in Disharmonie. Unser Organismus ist nicht dafür geschaffen, ständig auf Hochtouren zu laufen. Das führt zu Erschöpfung, Burnout und Krankheit.

Der Muskel, der nicht bewegt wird, verkümmert, der Geist, der nicht bewegt wird, ebenso.
Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Ein altes Sprichwort ist mir überliefert

„Wer rastet, der rostet!“

Körperliche Aktivität und Bewegung haben positive gesundheitliche Effekte.

Die allgemeine Vitalität wird erhöht.
Die Kraft verbessert sich.
Das Herzgefäßsystem wird stärker.
Der Kreislauf wird angeregt.
Langfristig ist es für den Blutdruck günstiger.
Der Blutzuckerspiegel senkt sich.
Die Atmung vertieft sich.
Blutfettwerte normalisieren sich.
Das Immunsystem wird gestärkt.
Der Demineralisation der Knochen wird vorgebeugt.
Die Hirnaktivität wird gesteigert.
Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern sich.
Die Stimmungslage wird heiterer.
Die Stresstoleranz erhöht sich.

Kommen Sie in Bewegung.

Die Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Instruktor/innen der Sportunion Sierning freuen sich, Sie mit verschiedenen Programmen in Bewegung zu halten.

Obfrau Eva Bauer

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



Werbeeinschaltung
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 Dehnübungen. 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 Gewebsstraffenden 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

Kleinkindturnen 4-6

KINDERTURNEN IST ...

Spaß

Bewegung
Spiele
Gerätelandschaften
Wettbewerbe
Lieder

Erlebnis
Körpererfahrung
Bewegungsgeschichten
Singspiele
Ausdauer

Kreativität

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.

Auf euer Kommen freuen sich

Michaela Öllinger (0676) 9139353
Andrea Blesius (0650) 3698305



Die Bank, der
Oberösterreich
vertraut.*

Raiffeisenbank 
Region Sierning

*Spectra-Umfrage Herbst 2008

Gym & Games



Für all jene, die gerne eine Abwechslung zu eintönigem Fitnessstraining 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

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 Gerhard Ecker trainieren.

Ziel ist der Erwerb des Schüler- und Jugendleistungsabzeichens.

Gerhard Ecker (07259) 3610

Stefan Keinrad (0650) 3231349

STEYRTALAPOTHEKE

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

WWW.**GESUNDHEITS**GREISLEREI.AT

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 **8. Oktober 2009**, halten wir uns jeden **Donnerstag, um 20:00 Uhr**, 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.

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



Liebe Sierninger/innen!

Wir sind jetzt noch näher und daher noch schneller bei Ihnen.

Wir bieten neben hochwertigen Sonderglasbauten auch alle **GLASREPARATUREN** an.

Anruf genügt, wir erledigen den Rest. (07252/73625) Falls gewünscht, rechnen wir auch direkt mit Ihrer Versicherung ab.

Es würde uns freuen, Sie in unserem neuen Firmengebäude in der Stadtstraße 4 (neben Neumüller) begrüßen zu dürfen.

Mo - Do 08.00-12.00 und 13.00-16.30,
Fr 08.00 - 12.00

Ihr GLAS HAYEK TEAM

GLAS
HAYEK
project  gmbh

Stadtstraße 4, A-4523 Neuzeug, www.hayek.at
Tel.: 07252/ 736 25, Fax DW 40, office@hayek.at

G L A S E R E I
G L A S B A U
D U S C H E N
G L A S T Ü R E N
A C R Y L G L A S
R E P A R A T U R E N

!!! NEU !!! NEU !!! NEU !!! NEU !!! NEU !!! NEU !!! NEU !!!

Pilates ist eine Methode mit zahlreichen Übungen, welche dein „Powerhouse“ sprich deine Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärken.

Dabei werden immer die Prinzipien

**Konzentration,
Kontrolle,
Atmung und
Streckung**

angewandt.

Die durch Pilates erzielbaren Effekte sind schlanke Muskeln, eine bessere Körperhaltung und ein allgemein verbessertes Körpergefühl.

Dieser Kurs wird in 10 Einheiten ab 1. Dezember 2009 abgehalten und wendet sich an alle, die in den Genuss der oben genannten Effekte kommen wollen.

Katrin Hundberger (0664) 9194005



**4522 Sierning, Bahnhofstr. 1 * Skialm, Strobachgasse 8
Tel. 07259/2215 * E-Mail: is.scheinecker@aon.at**

Im Trainingsjahr 2009/10 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).

Wichtiger Termin

Wintertauschmarkt in Neuzeug von 21. bis 24. Oktober 2009

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



Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 6⁰⁰ bis 18⁰⁰

Samstag von 5³⁰ bis 12⁰⁰



Seit vielen Jahren sind Sierninger Volleyballmannschaften erfolgreich in den unterschiedlichen OÖ-Ligen aktiv. Heuer gelang es uns erstmals in der Vereinsgeschichte, einen eigenen Trainingstermin für Nachwuchsspieler einzurichten. Somit können wir 2009/2010 ab sofort (mittwochs) für interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-16 Jahren ein speziell auf diese Altersgruppe abgestimmtes Training anbieten.

Jeden 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 wie bisher in zwei Abschnitte mit den Schwerpunkten Theorie/Technik und Spiel/Praxis geteilt.

Die Freude am Volleyballsport soll im Vordergrund stehen.

Das Training der Wettkampfmannschaften findet jeweils montags und mittwochs in der Hauptschule statt. Wir sind derzeit mit einer Herrenmannschaft in der 1. Klasse der OÖ-Meisterschaft vertreten. 3 Mixed-Mannschaften spielen in unterschiedlichen Klassen der OÖ-Mixed-Meisterschaft.

Die Neuanmeldung zu diesen geschlossenen Trainingsveranstaltungen findet ausschließlich bei Werner Lumplecker (0699/12697698) statt.

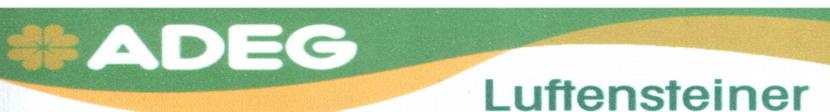
Sollten wir euer Interesse an unserem Sport geweckt haben, findet ihr auf der Rückseite dieses Heftes eine genaue Aufstellung der angebotenen Termine.

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) 844535364



Luftensteiner GmbH

Ruthnergasse 19 · 4522 Sierning
Tel. 07259/2223 · Telefax 22234
E-mail: office@adeg-luftensteiner.at

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 - 3-fache des Körpergewichtes
Step Aerobic Aufprallwert: 1,7-fache des Körpergewichtes
Gehen Aufprallwert: 1,25-fache 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 Grundschriffe und einfache Schrittkombinationen erlernen, die zu Choreografien zusammengefügt 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 **15. Oktober 2009**, um **18:45** Uhr in der Volksschule Sierning.

Steps

Etwa 30 Steps hat die Sportunion verfügbar. Wenn Du ein eigenes Step besitzt, dann nimm es bitte mit!

Gabriele Zemsauer (07259) 5991

Martina Schiefer (07259) 5897



FRISEUR DEISL

CHRISTIAN

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

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

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 (0680) 3114073

Eva Bauer (0664) 3525515

..... ein Wirtshaus mit Atmosphäre"



Landhotel Forsthof



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

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

Neue Adresse ab November 2009:
4522 Sierning, Spiegelhöhe 7



Ihre Ansprechpartner
bei Beschwerden am Bewegungsapparat

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
Vera Eckerstorfer
Franziska Fluch

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



Einladung zur Jahreshauptversammlung

Generalversammlung

Sportunion Sierning

Landhotel Forstthof
30. Oktober 2009
19:30 Uhr

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, 15. Oktober 2009
Anfänger 18:30-20:00 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
- Eltern-Kind € 25,00

Impressum

Herausgeber: Sportunion Sierning; ZVR-Nr.: 132506121
Für den Inhalt verantwortlich: Eva Bauer, 4400 Steyr,
Redtenbachergasse. 4a,
Layout: Sportunion Sierning
Druck: Druckerei Neudorfhofer, 4360 Grein,
Breitenangerstraße 4
Erscheinungsweise: 1 x jährlich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p>16:00-17:00 Eltern/Kind Christine Jell (07259) 31860</p>					
<p>17:00-18:00 Mädchen, Buben 7-10 Christa Demberger (0680)1225784 Vera Eckerstorfer Franziska Fluch</p>	<p>16:00-17:00 Kleinkinder 4-6 Jahre Michaela Öllinger (0676) 9139353 Andrea Blesius (0650) 3698305</p>	<p>16:30-18:00 Gerätturnen (bis 15 Jahre) Gerhard Ecker (07259) 3610</p>	<p>17:00-18:30 Trampolin total- Nur Fliegen ist schöner Martin Steurer (0680) 3114073 Eva Bauer (0664) 3525515</p>	<p>17:00-18:30 Gym & Games Martin Steurer (0680) 3114073 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>19:00-20:00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner (07259) 6747 Heidi Kastenhofer (07259) 2749</p>	<p>19:00-20:00 PILATES Katrin Hundberger (0664) 9194005 START ab 1. Dezember 2009</p>	<p>!!!NEU!!!</p>	<p>18:45-20:00 Step Aerobic Gabriele Zemsauer (07259) 5991 Martina Schiefer (07259) 5897</p>	<p>18:30-21:00 Herrngymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Hermann Mairhofer (07259) 37501 Norbert Ziebermayr (07259) 2786</p>	
<p>20:00-21:30 Aerobic Workout 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 Ewald Mayrbäurl (07259) 32289</p>		
		<p>17:00-19:00 Volleyball (12-16J.) Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer (0676) 884535364</p>	HS		
<p>19:00-21:00 Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer (0676) 844535364</p>	HS	<p>19:00-21:00 Volleyball Team Werner Lumplecker (0699) 12697698 Margit Schölbauer (0676) 844535364</p>	HS	<p>18:30-21:00 Tai Ji & Qigong Monika Kofler (07252) 45483 SU Eva Ecker (07259) 3610</p>	<p>Pfarrheim 14:30 ACHTUNG SAMSTAG!!! Nordic Walking Eva Bauer (0664) 3525515</p>