

Zugestellt durch Post.at



[www.sierning.sportunion.at](http://www.sierning.sportunion.at)  
e-mail: [sierning@sportunion.at](mailto:sierning@sportunion.at)

# Trainingsbetrieb

Herbst 2010

# Sierning

# & Kurse

## Aus dem Inhalt

- 3 Damengymnastik
- 4 Aerobic Workout
- 5 Gym & Games
- 6 Fit durchs Jahr
- 7 Baseball !!! **NEU !!!**

- 8 Volleyball
- 9 Step Anfänger !!! **NEU !!!**
- 10 Funktionsgymnastik
- 10 Mädchen/Buben 7-10
- 11 Osteoporose-fit





Liebe bewegungsbewusste Menschen von Sierning und Umgebung!

**Es muss Menschen geben, die mehr tun als Ihre Pflicht!**

Wir, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter und die Vorstandsmitglieder der Sportunion Sierning machen mehr als unsere Pflicht. Wir bringen uns ehrenamtlich für die Gesellschaft mit dem Schwerpunkt

**„Bewegung in der sozialen Gruppe“**

ein.

**Menschen brauchen Menschen!**

Der Mensch wird am Du zum ICH.

**Wir** bilden uns fort.

**Wir** sind für Sie ein Schuljahr lang da und geben unser Wissen und unsere Begeisterung für den Sport und die gesunde Bewegung weiter.

**Wir** leisten organisatorische Hintergrundarbeit.

**Wir** bieten unser Angebot zu einem Preis, der für alle leistbar ist. Nichts ist selbstverständlich und nicht immer ist alles leicht.

**Wir** stellen leider in der letzten Zeit fest, dass viele Menschen konsumieren, jedoch sich nicht engagieren wollen.

Eine gesunde Gesellschaft braucht engagierte Menschen im Sport, in der Kultur, in helfenden Institutionen und auch in der Politik. Fest steht für mich, dass die politischen Verantwortlichen unseres Landes diese Arbeit auch wertschätzen müssen. Minister kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „dienen“. Mir scheint, dass die Wortbedeutung in Vergessenheit geraten ist.

Ich versuche, mich selbst und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die ehrenamtliche Arbeit immer wieder zu motivieren, neue Leute zu finden. Mit Wort und Tat stehe ich in der Öffentlichkeit und freue mich, wenn ich Vorbild sein kann.

Auf ein bewegtes Sportjahr 2010/2011 freuen sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sportunion Sierning.

Obfrau Eva Bauer

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Sportunion Sierning; ZVR-Nr.: 132506121

**Für den Inhalt verantwortlich:** Eva Bauer, 4400 Steyr, Redtenbachergasse. 4a,

**Layout:** Sportunion Sierning

**Druck:** Druckerei Neudorferhof, 4360 Grein, Breitenangerstraße 4

**Erscheinungsweise:** 1 x jährlich

# 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 <sup>GmbH</sup>

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

# Aerobic Workout



Aerobic Workout – das ist Fitness durch rhythmische Bewegungen. Die ersten Stunden werden wir uns mit den Grundschritten auseinandersetzen. Wenn Du also noch keine Erfahrungen mit Aerobic gemacht hast, dann bist Du am besten gleich von Anfang an mit dabei.

Zum Auftakt einer Stunde erwartet Dich eine nicht allzu schwierige Choreografie – das ist eine rhythmische Schrittkombination, gefolgt von einem sanften 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 je nach Art der Stunde Kräftigungsübungen gefolgt von Dehn- und Entspannungsübungen.

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) strafft das Gewebe und hat eine fettreduzierende Wirkung, da der Kalorienverbrauch auch noch weit über das Training hinaus erhöht bleibt.

In dieser Stunde baust Du Stress ab und steigert Dein Wohlbefinden.

**Gerald Zemsauer (07259) 5991**

.... 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](http://www.forsthof.at)

Tel.: 07259 - 2319 0

Im Ortszentrum von Sierning



# 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, erwartest 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!**

## Kleinkinderturnen 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.

Christine Jell (07259) 31680

Helga Mairhofer



**STEYRTAL**  
APOTHEKE

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

[WWW.GESUNDHEITSGREISLEREI.AT](http://WWW.GESUNDHEITSGREISLEREI.AT)

## Fit durchs Jahr



Nachdem wir uns von Mai bis August mit wöchentlichen Radfahrten, von denen einige dem Schlechtwetter zum Opfer fielen und so zu Wanderungen wurden, und einigen MTB-Touren, die Dank Schönwetters jeweils ein voller Erfolg waren, fit gehalten haben, wechseln wir im Winterhalbjahr wieder in die Turnhalle.

**BEGINN: 07. Oktober 2010**

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 Skilaufs imitieren, bereiten wir uns auf die speziellen Belastungen des Schilaufs vor.

Wir Übungsleiter - **Wolfgang, Grete und Ewald** - 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 relativ ruhigen, meist asphaltierten Nebenstraßen rund um Sierning. Dazu treffen wir uns jeden Donnerstag um 19:00 Uhr am Parkplatz der VS Sierning.

Wolfgang und Grete Christ, Ewald Mayrbäuerl

## 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.

Brigitte Leblhuber (0680) 1200688

UHREN- & FACHWERKSTÄTTE  
WASSERBAUR



**SERVICE**  
**POLAR.**

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

# Baseball

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

Um Baseball spielen zu können, musst Du nicht unbedingt Englisch sprechen, aber 10 Jahre alt sein. Doch wer wüsste nicht allzu gerne, was man unter

- einem inning,
- einem strike oder
- einem forced play versteht?

Das wirst du alles ganz genau erfahren, wenn du beim Training vorbeischaust. Aber soviel schon im Vorhinein: Bei einem Baseballspiel treffen zwei Mannschaften zu je 9 Spielern aufeinander, die in abwechselnden Spielabschnitten (innings), im Angriff (offense) oder in der Verteidigung (defense) spielen.

Auf Dein Kommen freuen sich

Martin Binder (0650) 7905795  
Thomas Klausriegler (0650)3814488

**WÄSCHE**  
**O**  
**LUFTENSTEINER GmbH**  
**BEINMODE**

Ruthnergasse 19 · 4522 Sierning  
Telefon+Fax 07259/2223  
e-mail: [office@luftensteiner-gmbh.at](mailto:office@luftensteiner-gmbh.at)

Mo - Fr  
08:30-12:00 Uhr  
und  
15:00-18:00 Uhr



4522 Sierning, Bahnhofstr. 1 \* Skialm, Strobachgasse 8  
Tel. 07259/2215 \* E-Mail: [is.scheinecker@aon.at](mailto: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 20. bis 23. Oktober 2010

# Volleyball - DER Trendsport



Seit vielen Jahren sind Sierninger Volleyballmannschaften erfolgreich in den unterschiedlichen OÖ-Ligen aktiv. Der letztes Jahr eingerichtete Trainingstermin für Nachwuchsspieler war ebenfalls ein voller Erfolg. Somit bieten wir mittwochs wieder für interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-16 Jahren ein speziell auf diese Altersgruppe abgestimmtes Training an.

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](http://www.sierningvolley.at/tf)

Wir freuen uns auf euer Kommen!  
Werner Lumplecker (0699) 12697698  
Margit Schölbauer (0676) 5071920



**FRISEUR DEISL**



CHRISTIAN

STEYRER STR. 20  
4522 SIERNING

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

TEL 07259/2400-0  
FAX 07259/2400-4



# 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 eine deutlich geringere Belastung bei annähernd so hoher durchschnittlicher Pulsfrequenz.

## Trainings-Ziele

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

Die ersten Einheiten werden wir einfache Schrittkombinationen wiederholen und zu Choreografien zusammenfügen. Später kommen dann natürlich auch Drehungen, Bewegungen im Raum und etwas kompliziertere Bewegungsmuster dazu.

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!

## Steps

Etwa 40 Steps hat die Sportunion verfügbar. Sie werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben. Für die ersten Stunden können wir leider Engpässe nicht ganz ausschließen. Daher: Wenn Du ein eigenes Step besitzt, dann nimm es bitte mit!

## Anfängerkurs

Die richtige Ausführung der Step Aerobic Grundschritte steht in diesem Kurs im Vordergrund. Die erlernten Schritte werden zu einfachen Choreografien zusammengefügt.

Ziel des Kurses ist es, Step Aerobic Anfängern den Einstieg in die Donnerstag Stunde zu erleichtern.

**Kursbeginn** ist am Dienstag, den **12. Oktober 2010**. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Komm einfach in die erste Kursstunde!

## Information

Gabriele Zemsauer (07259) 5991



## Trainingsbeginn

Do, 14. Oktober 2010  
um 18:45 Uhr

### Anfängerkurs

Di, 12. Oktober 2010  
von 19:00 bis 20:00 Uhr  
(12. Okt. - 21. Dez. 2010)

Volksschule 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

## 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!

Vera Eckerstorfer (0699) 81791003

Franziska Fluch

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

# 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



## Jahresbeitrag

- Familien € 65,00
- Erwachsene € 36,00
- Jugendliche bis 18 J. € 18,00
- Eltern-Kind € 25,00

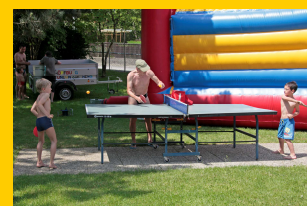


Die Bank, der  
Oberösterreich  
vertraut.\*

**Raiffeisenbank**   
Region Sierning

\*Spectra-Umfrage Herbst 2008

### Sports Action Day





ab 11. Oktober 2010 in der VS Sierning

**Montag**16:00-17:00  
**Eltern/Kind**  
Brigitte Leblhuber (0680) 120068817:00-18:00  
**Mädchen, Buben 7-10**  
Vera Eckerstorfer (0699)  
81791003  
Franziska Fluch  
Martin Steurer18:00-19:00  
**Osteoporose-fit**  
Eva Bauer (0664) 352551519:00-20:00  
**Damengymnastik**  
Sonja Wolfslehner (07259) 6747  
Heidi Kastenhofer (07259) 274920:00-21:30  
**Aerobic Workout**  
Gerald Zemsauer (07259) 5991  
Gerti Zitzmann (07259) 4040  
Martina Schiefer**Dienstag**16:00-17:00  
**Kleinkinder 4-6**  
Christine Jell (07259) 31860  
Helga Mairhofer17:00-18:00  
**Gerätturnen (bis 15 Jahre)**  
Petra Zöttl (0676) 6809234  
Katrín Berger (0699) 8141967118:00-19:00  
**Funktionsgymnastik**  
Eva Bauer (0664) 352551519:00-20:00  
**Step Anfängerkurs**  
Gabriele Zemsauer (07259) 5991  
Gerti Zitzmann (07259) 404020:00-21:40  
**Volleyball Fun Factory**  
Werner Lumplecker (0699)  
12697698**Mittwoch**9:00  
**Nordic Walking**  
Inge Bogengruber (0650) 8800573  
Johanna Wolf (07259) 644517:00-18:00  
**Baseball**  
Martin Binder (0650) 7905795  
Thomas Klausriegler (0650)  
3814488**Donnerstag**17:00-18:30  
**Gym & Games**  
Martin Steurer (0680) 3114073  
Stefan Keinrad (0650) 323134918:45-20:00  
**Step Aerobic**  
Gabriele Zemsauer (07259) 5991  
Gerti Zitzmann (07259) 4040  
Martina Schiefer20:00-21:40  
**Fit durchs Jahr**  
Wolfgang u. Margarete Christ  
(07259) 6469  
Ewald Mayrbauerl  
(07259) 32289**Freitag**17:00-19:00 **HS**  
**Volleyball (12-16J.)**  
Werner Lumplecker (0699)  
12697698  
Margit Schölbauer (0676)  
88453536419:00-21:00 **HS**  
**Volleyball Team**  
Werner Lumplecker (0699)  
12697698  
Margit Schölbauer (0676)  
507192018:30-21:00  
**Herrengymnastik**  
Reini Wasserbauer (07259) 4821  
Hermann Mairhofer (07259) 3750114:30 **ACHTUNG SAMSTAG!!!**  
**Nordic Walking**  
Eva Bauer (0664) 3525515