

Zugestellt durch Post.at



www.sierning.sportunion.at
e-mail: sierning@sportunion.at

Herbst 2011

Trainingsbetrieb

Sierning

& Kurse

Aus dem Inhalt

- 3 Damengymnastik
- 4 Aerobic Workout
- 5 Nordic Walking
- 6 Fit durchs Jahr
- 7 Baseball

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



Vorwort



**Wir suchen
motivierte und
engagierte
Übungsleiter!**

**Bei Interesse bitte
bei Obfrau Eva
Bauer melden!**

2

Liebe bewegungsbewusste Menschen!

Der Herbst ist ins Land gezogen und alle Jahre wieder senden wir nach einer erholsamen Sommerpause unser Programm für Bewegungshungrige aus. Wir, das sind die ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Helferinnen und Helfer, stehen wieder für Sie im Einsatz. Immer wieder finden sich Leute, Mütter auch vereinzelt Väter, Frauen, leider nur wenige Männer, die sich in den Dienst der Sache stellen, um für andere da zu sein. Ich freue mich über jede Person, die mitarbeitet. Verein ist keine Geldverdienstssache. Verein soll Gemeinschaft fördern auf allen Ebenen – in den einzelnen Gruppen, gruppenübergreifend, bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Mitarbeit soll Überzeugung und Freude sein. Aus Arbeit kann Glück entstehen. Der bekannte amerikanische Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt dieses Gefühl als FLOW. Weiteren Studien folgernd bedeutet Glück mehr als Geld. (Ich könnte hier und jetzt eine Bemerkung zwischen den Zeilen anbringen.)

Um das Funktionieren eines Vereines zu garantieren bedarf es auch eines Vorstandes, der nach den Regeln des Vereinsgesetzes bestehen und immer wieder bestätigt werden muss. Die Funktionärinnen und Funktionäre wurden in ihrem Amt bestätigt. Bei den Anträgen haben wir unsere schon seit der exakten Umrechnung von Schilling auf Euro Beträge etwas angehoben. Keine schmerzhafteste Erhöhung und falls schon, dann bedenken Sie, dass Sie viele Programme um einen Jahresbeitrag wählen können, der woanders nicht einmal die Hälfte eines Kursbeitrages ausmacht. Bedenken Sie auch weiters, dass regelmäßige Bewegung nicht nur die Gesundheit fördert, sondern auch Glückshormone freisetzt. Vor allem dann, wenn Sie mit Körper, Geist und Seele bei der Sache sind. Schauen sie sich die Fotos vom Nordic Walken im April genauer an. Sepp Heindler hat uns mit seiner Kamera erwartet, verfolgt und begleitet. Wie schön und reich ist unsere Gegend.

Worüber ich stolz bin. Die Sportunion Sierning hat sich der Zertifizierung „Fit für Österreich“ gestellt. Es handelt sich hier um ein Qualitätsgütesiegel der Bundessportorganisation für die Sportvereine aller Dachverbände. Die Kriterien sind anerkannt ausgebildete Übungsleiter/innen mit fachlicher und sozialer Kompetenz und fundierte Programme, die die Gesundheit bis ins hohe Alter dauerhaft und individuell fördern. Die Qualitätssicherung ist, das Siegel ist zwei Jahre gültig und die Übungsleiter/innen müssen sich nachweislich in dieser Zeit fortbilden. Eine Beauftragte des Landesverbandes OÖ begleitet den Prozess. Sie entdecken im Heft unsere qualifizierten Programme und Übungsleiter/innen.

**Ein erfolgreiches Sportjahr wünscht
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 Neudorhofer, 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 GmbH

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 PowerClips (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

Tel.: 07259 - 2319 0

Im Ortszentrum von Sierning

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 Bogengruber (0650) 8800573

Eva Bauer (0664) 3525515



Kleinkinderturnen 4-6

Macht dir Bewegung Spaß, dann komm zu uns in die Turnstunde. Viele Angebote mit Laufen, Springen, Rutschen, Schaukeln, Balancieren, Hüpfen... warten auf dich!

Wir probieren alle Turngeräte aus und entdecken gemeinsam mit dir, welche tollen Übungen man damit machen kann. Bald geht's los, komm doch vorbei und mach gleich mit.

Christine Jell (07259) 31680

Helga Mairhofer

UHRENFACHWERKSTÄTTE

WASSERBAUR

SERVICE
POLAR.

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

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: 13. Oktober 2011

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



STEYRTAL
APOTHEKE

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

WWW.GESUNDHEITSGREISSLEREI.AT

Baseball

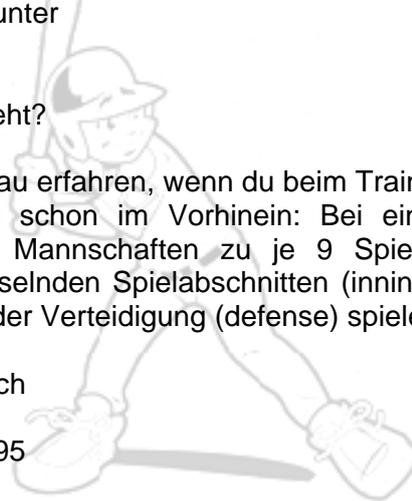
Um Baseball spielen zu können, musst Du nicht unbedingt Englisch sprechen, aber 10 Jahre alt sein. Doch wer wüsste nicht allzu gerne, was man unter

- 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

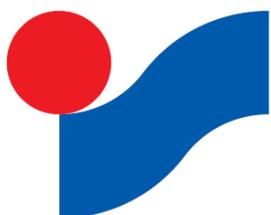
Martin Binder (0650) 7905795



WÄSCHE
O
LUFTENSTEINER GmbH
BEINMODE

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

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

 **INTERSPORT**
SCHEINECKER

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

Im Trainingsjahr 2011/12 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 19. bis 22. Oktober 2011

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

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Werner Lumplecker (0699) 12697698

Margit Schölbauer (0676) 5071920



CHRISTIAN

STEYRER STR. 20
4522 SIERNING

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

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

Step Aerobic Anfängerkurs

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

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

Kursbeginn ist am Dienstag, den **4. Oktober 2011**. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Komm einfach in die erste Kursstunde! **KURS NUR BIS WEIHNACHTEN!**

HINWEIS: Ungeübte sollten den Anfängerkurs nützen!

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!

Information

Gabriele Zemsauer (07259) 5991

Anfängerkurs

Di, 4. Oktober 2011
von 19:00 bis 20:00 Uhr
(4. Okt. - 20. Dez. 2011)



Trainingsbeginn

Do, 6. Oktober 2011
um 18:45 Uhr

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 (0650) 7849700

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 sehr auf dich.

Karin Sobola-Weiss (0650) 518 4181

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 € 70,00
- Erwachsene € 40,00
- Jugendliche bis 18 J. € 20,00
- Eltern-Kind € 25,00



Die Bank, der Oberösterreich vertraut.*

Raiffeisenbank 
Region Stiering

*Spectra-Umfrage Herbst 2008



Trainingsbetrieb

ab 3. Oktober 2011 in der VS Sierning



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

16:00-17:00

Eltern/Kind

Karin Sobola-Weiß
(0650) 5184181
Henrieta Hayer (0664) 4688007

16:00-17:00

Kleinkinder 4-6

Christine Jell (07259) 31860
Helga Mairhofer (07259) 31501
Henrieta Hayer (0664) 4688007

17:00-18:00

Mädchen, Buben 7-10

Vera Eckerstorfer (0650) 7849700
Franziska Fluch

17:00-18:00

Baseball

Martin Binder (0650) 7905795
Martin Wiesmaier (0676) 4735860

18:00-19:00

Osteoporse-fit

Eva Bauer (0664) 3525515

18:00-19:00

Funktionsgymnastik

Eva Bauer (0664) 3525515

19:00-20:00

Damengymnastik

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

19:00-20:00

Step Anfängerkurs (10x)

Gabriele Zemsauer (07259) 5991
Gerti Zitzmann (0680) 2158667
Martina Schiefer

20:00-21:30

Aerobic Workout

Gerald Zemsauer (07259) 5991
Gerti Zitzmann (0680) 2158667
Martina Schiefer

20:00-21:40

Volleyball Fun Factory

Werner Lumplecker (0699)
12697698

18:45-20:00

Step Aerobic

Gabriele Zemsauer (07259) 5991
Gerti Zitzmann (0680) 2158667
Martina Schiefer

18:30-21:00

Herrengymnastik

Reini Wasserbauer (07259) 4821
Hermann Mairhofer (07259) 31501

17:00-19:00

Volleyball (12-16J.)

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

HS

19:00-21:00

Volleyball Fortgeschrittene und 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

14:30

**ACHTUNG SAMSTAG!!!
Nordic Walking**

Eva Bauer (0664) 3525515

