

Zugestellt durch Post.at



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

Herbst 2012

Trainingsbetrieb

Sierning

Kurse

Aus dem Inhalt

3 Damengymnastik

4 Aerobic Workout

5 Nordic Walking

6 Fit durchs Jahr

7 Eltern-Kind-Turnen

8 Volleyball

9 Step Aerobic

10 Funktionsgymnastik

10 Gerätturnen Mädchen 6-10

11 Osteoporose-fit



Vorwort



Liebe bewegungsbewusste Frauen und Männer, Jugendliche und Kinder!

Alle Jahre wieder startet die Sportunion Sierning im Oktober in die neue Bewegungssaison.

Alle Jahre wieder schreibe ich ein Vorwort.

Heuer ist mir die Kinder- und Jugendgesundheitsstudie in die Hände gefallen. Da steht es schlecht um die österreichischen Kinder und Jugendlichen. Beim Rauchen liegen wir auf Platz 3 von 39 Ländern bei den 15 Jährigen. Wie schade, hier haben sich leider die Mädchen auch emanzipiert, 29 % Mädchen und 25 % Burschen rauchen. Bei Cannabis und Alkohol liegen wir im Mittelfeld. (4 % Mädchen, 8 % Burschen). Bescheiden sind die Bewegungs- und üppig die Ernährungsgewohnheiten. Jedes 4. Kind ist in Österreich zu dick. Eine weitere amerikanische Studie, die heuer im Sommer veröffentlicht wurde, stellt fest, dass der Konsum von Suchtmitteln die Kinder und Jugendlichen negativ kognitiv beeinträchtigt. Keine guten Nachrichten also. Doch wir können etwas dagegen tun. Wir alle tragen Verantwortung.

Wir von der Sportunion bieten Programme an. Sie als Eltern, Großeltern können Vorbild sein. Raffen Sie sich auf, machen Sie Bewegung, kommen sie zu uns. In der Gemeinschaft ist es leichter sich zu bewegen. Schicken Sie Ihre Kinder. Bewegungs- und Sozialkompetenzen werden gestärkt.

Ein ausdauerndes Bewegungsjahr wünscht
Obfrau Eva Bauer mit Ihrem Team



ECKERSTORFER

Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,
4522 Sierning

M + 43 (0) 699 / 817 910 03

E physio.sierning@hotmail.com

TERMIN NACH VEREINBARUNG

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 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



Lichtblick.
IHR BISTRO IN DER RAIKA

Dewanger GmbH, Neustraße 5, 4522 Sierning

Werbeeinschaltung
BULLA

Aerobic Workout



Aerobic Workout – das ist Fitness durch rhythmische Bewegungen. Die ersten Stunden werden wir uns mit den Grundsritten 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 Fett reduzierende Wirkung, da der Kalorienverbrauch auch noch weit über das Training hinaus erhöht bleibt.

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



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

Johanna Wolf (07259) 6445



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) 31860

Helga Mairhofer (07259) 31501



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: 5. Oktober 2012

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

Eltern-Kind-Turnen



Kinder wollen sich bewegen, Kindern macht Bewegung Spaß! Runterspringen, Balancieren und Klettern sind verantwortlich für ein gutes Muskelkorsett. Das Runterspringen festigt Knochen und Bänder, Balancieren verbessert das Gleichgewicht und Klettern bildet das Wirbelsäulen-S und einen stabilen Rücken aus.

Die Eltern sind beim Eltern-Kind-Turnen der sichere Hafen, von wo aus die Turnhalle entdeckt wird. Sie sind Begleiter bei neuen Herausforderungen. Kind UND Eltern sollen gemeinsam turnen, das ermöglicht auch wertvolle Beziehungsarbeit.

Ich freue mich sehr auf euch!
Karin Sobola-Weiss (0650) 518 4181



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



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

Im Trainingsjahr 2012/13 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 17. bis 20. Oktober 2012

Volleyball - DER Trendsport



Seit vielen Jahren sind Sierninger Volleyballmannschaften erfolgreich in den unterschiedlichen OÖ-Ligen aktiv.

Für interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-16 Jahren bieten wir mittwochs 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. 2 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

Robert Müller (0664) 3715505

DECOM

Software Entwicklung

DECOM Softwareentwicklung GmbH & CoKG

4400 Steyr . Wolfenstraße 20b

Tel. 07252/524 53-0 www.orlando.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 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



FRISEUR DEISL

CHRISTIAN

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

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

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

Gerätturnen Mädchen 6-10



Wenn Du Lust hast Dein Können am Schwebebalken, Reck, Boden, Sprung und Trampolin unter Beweis zu stellen, dann warten viele spannende Turnstunden auf Dich!

Gerätturnen ist der Basissport, der Deine Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer aber auch Deinen Mut und Deine Konzentration schult. Wer Lust hat, kann sich auch bei Turn-10 bewerben und ein wenig Wettkampfluft schnuppern!

Ich freue mich auf Dein Kommen!

Ines Demel (0664) 3012452



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 (0650) 8001211

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 Knochensubstanzverlustes.

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, Flowtonic, Powerclips, 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



Trainingsbetrieb

ab 8. Oktober 2012 in der VS Sierning



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

16:00-17:00

Eltern/Kind

Karin Sobola-Weiß
(0650) 5184181

16:00-17:00

Kleinkinder (4-6)

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

9:00

Nordic Walking

Inge Bogengruber (0650) 8800573
Johanna Wolf (07259) 6445



17:00-18:00

Mädchen, Buben (7-10)

Vera Eckerstorfer (0650) 7849700
Franziska Fluch (0650) 8001211

17:00-18:30

Gerätturnen für Mädchen (6-10)

Ines Demel (0664) 3012452

18:00-19:00

Osteoporose-fit

Eva Bauer (0664) 3525515
Gerhard Sitter (0676) 83304303



18:00-19:00

Funktionsgymnastik

Eva Bauer (0664) 3525515
Gerhard Sitter (0676) 83304303

19:00-20:00

Damengymnastik

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

19:00-21:40

Volleyball Fun Factory

Reini Wasserbauer (07259) 4821

19:00-20:00

Step Aerobic

Gabriele Zemsauer (07259) 5991

19:00-21:00

Herrengymnastik

Reini Wasserbauer (07259) 4821



20:00-21:30

Aerobic Workout

Gerald Zemsauer (07259) 5991



20:00-21:40

Fit durchs Jahr

Wolfgang u. Margarete Christ
(07259) 6469
Ewald Mayrbäurl
(07259) 32289

17:00-19:00

Volleyball (12-16)

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

HS

19:00-21:00

HS Volleyball Fortgeschrittene und Team

Robert Müller (0664) 3715505
Margit Schölbauer (0676) 5071920

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

