

Zugestellt durch Post.at



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

Herbst 2013

Trainingsbetrieb

Sierning

& Kurse

Aus dem Inhalt

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 3 Damengymnastik | 8 Volleyball |
| 4 Aerobic Workout | 9 Step Aerobic |
| 5 Nordic Walking | 10 Funktionsgymnastik |
| 6 Fit durchs Jahr | 10 Gerätturnen Mädchen ab 6 |
| 7 Eltern-Kind-Turnen 2-4 | 11 Osteoporose-fit |



Vorwort



Liebe Sportfreunde!

Heute halten Sie die 15. Ausgabe unserer Aussendung in der Hand. In all den vergangenen Zeitungen habe ich die Wichtigkeit der Bewegung propagiert. Daran hat sich nichts geändert. Ich habe auch von den Vorteilen der sozialen Beziehungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geschrieben. Ich habe am Ehrenamt festgehalten. Ich könnte einen Mix aus all den vergangenen Schriften wiedergeben.

Doch ich habe mich aufs Klima verlegt. Nicht auf das Weltklima. Da fehlt mir persönlich der wissenschaftliche Wissenshorizont. Da gibt es laut Forscher eine schädliche Erderwärmung, wie die zustande kommt, ist bedenklich für mich.

Ich schreibe vom SOZIALEN gesellschaftlichen Klima und das ist rauer und kälter geworden. Da gibt es viel wissenschaftlichen Hintergrund, über den ich gelesen habe und den verspüre ich auch selber in meiner täglichen Arbeit in der Schule. Die Kinder sind der Spiegel der Gesellschaft. Begriffe wie Respekt, Fairness, Empathie und Solidarität gelten für das eigene Fortkommen als hinderliche Größen. Das ist im Wirtschaftsklima eben nicht anders. Menschen befürchten den Abstieg. Das Pro-Kopf-Haushaltseinkommen sinkt seit 2010. (Statistik Austria). Die Ich-Kultur steigt. Alles ist erlaubt, was Erfolg und Gewinn verspricht – auch auf Kosten anderer. Dass hier Negativfolgen wie Beziehungskonflikte, problematisches Aggressionsverhalten und Rücksichtslosigkeit dazugehören, liegt klar auf der Hand. Ich weiß, ich kann die Welt nicht ändern. Aber eines lebe ich: Ich und jeder und jede andere können dem mutig entgentreten, indem wir handeln.

Eine meiner Handlungen ist die Organisation und die Weiterführung der Sportunion Sierning, damit Sie/Du in einer entspannten Atmosphäre und in einem preisgünstigen Klima Bewegung und Entspannung ausüben können/kannst. Organisation braucht MitarbeiterInnen. Da sind/bist auch Sie/du aufgefordert einen Beitrag für die Zukunft zu leisten.

Ein ausdauerndes Bewegungsjahr wünscht
Obfrau Eva Bauer mit Ihrem Team

IMPRESSUM

Herausgeber: Sportunion Sierning; ZVR-Nr.: 132506121

Für den Inhalt verantwortlich:

Eva Bauer, 4400 Steyr, Redtenbachergasse. 4a,

Layout: Sportunion Sierning

Druck: SigMA Werbetechnik GmbH, Dr. Schärf Straße 2, 4470 Enns

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 Tel. 0676/4643057



ECKERSTORFER
Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,
4522 Sierning

M +43 (0) 699 / 817 910 03

E physio.sierning@hotmail.com

TERMIN NACH VEREINBARUNG

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 steigerst dein Wohlbefinden.

Gerald Zemsauer (07259) 5991

UHREN FACHWERKSTÄTTE
WASSERBAUR



SERVICE
POLAR.

Reinhold Wasserbaur
A - 4522 SIERNING
Paichbergstraße 19
Tel. + Fax 0 72 59 / 4821
Mobil: 0 664 / 73807620

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.

Karin Sobola-Weiß (0650) 5184181

Helga Mairhofer (07259) 31501

Henrieta Hayer (0664) 4688007



07252 / 52 388 www.eundf.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: 10. Oktober 2013

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 Mayrbäurl



STEYRTAL
APOTHEKE

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

WWW.GESUNDHEITSGREISLEREI.AT

Eltern-Kind-Turnen 2-4



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.

Wie im letzten Sportjahr angekündigt, beende ich meine Leiterrolle beim Eltern-Kind-Turnen.

Ich starte und halte max. 3 Einheiten und hoffe, dass sich ein neues Übungsleitungsteam finden wird!

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 2013/14 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 16. bis 19. Oktober 2013

Volleyball - DER Trendsport



Viele Jahre sind Sierninger Volleyballmannschaften bereits in den unterschiedlichen OÖ-Ligen erfolgreich aktiv.

Um auch weiterhin in diesem Sport präsent und erfolgreich sein zu können, laden wir junge und alte Volleyballinteressierte ein, bei uns mitzumachen.

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 es die Volleyball FunFactory in der Volksschule. Neu- und Wiedereinsteiger können hier den Volleyballsport und dessen grundlegende Techniken spielerisch erlernen und perfektionieren. Die Trainingseinheiten sind in zwei Abschnitte mit den Schwerpunkten Theorie/Technik und Spiel/Praxis geteilt.

Die Freude am Volleyballsport steht im Vordergrund.

Das Training der Wettkampfmannschaften findet jeweils montags und mittwochs in der Hauptschule statt. Eine U17 Mädchenmannschaft, sowie 2 Mixed- Mannschaften spielen in unterschiedlichen Klassen der OÖ-Liga.

Die Neuanmeldung zu diesen geschlossenen Trainingsveranstaltungen findet ausschließlich bei Margit Schölbauer (0676 5071920) statt.

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

Wir freuen uns auf euer Kommen!

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.

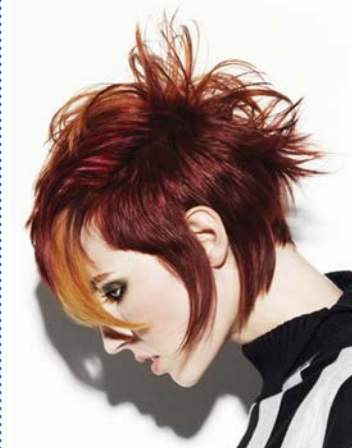
Wenn man körperliche Betätigung zur Musik mag, ist Step Aerobic eine gute Möglichkeit Fett zu verbrennen, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten zu fördern und eine Stunde lang **Spaß an der Bewegung** zu haben!

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 DEISL

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

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

Gerätturnen Mädchen ab 6



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.

Ich freue mich auf dein Kommen!

Ines Demel (0680) 5550311



Mädchen/Buben 7-10

Ab in den Turnsaal!

Jede Menge Spiele, viel Bewegung und Action auf verschiedenen Turngeräten, sowie spaßige und knifflige Übungen mit Handgeräten warten auf dich.

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Franziska Fluch (0650) 8001211

Vera Eckerstorfer (0650) 7849700

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
Gerhard Sitter (0664) 3439272

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 7. Oktober 2013 in der VS Sierning



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

16:00-17:00

Eltern/Kind (2-4)

Karin Sobola-Weiß
(0650) 5184181

16:00-17:00

Kleinkinder (4-6)

Karin Sobola-Weiß (0650) 5184181
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

16:30-18:00

Gerätturnen für Mädchen (ab 6)

Ines Demel (0680) 5550311

18:00-19:00

Osteoporose-fit

Eva Bauer (0664) 3525515
Gerhard Sitter (0664) 3439272



18:00-19:00

Funktionsgymnastik

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



19:00-20:00

Damengymnastik

Sonja Wolfslehner (0676) 4643057

19:00-21:40

Volleyball Fun Factory

Reini Wasserbauer (07259) 4821

20:00-21:30

Aerobic Workout

Gerald Zemsauer (07259) 5991
Gabriele Zemsauer (07259) 5991



18:45-20:00

Step Aerobic

Gabriele Zemsauer (07259) 5991



19:00-21:00

Herrengymnastik

Reini Wasserbauer (07259) 4821
Christian Schickettmüller

17:00-19:00

Volleyball Team (12-16)

großer Turnsaal

Volleyball Anfänger (12-16)

kleiner Turnsaal

Margit Schölbauer

(0676) 5071920

HS

19:00-21:00

Volleyball Fortgeschrittene (14-18)

Margit Schölbauer

(0676) 5071920

Volleyball Team

Robert Müller (0664) 3715505

HS

14:30 **ACHTUNG SAMSTAG!!!**

Nordic Walking

Eva Bauer (0664) 3525515

