

SPORT UNION SIERNING

Kursprogramm Herbst 2014

- Fit durchs Jahr
- Osteoporose-fit
- Step Aerobic
- Aerobic Workout
- Zumba Step
- Eltern-Kind-Turnen
- Kleinkinder 4-6
- Mädchen/Buben 7-10
- Geräteturnen ab 6
- Geräteturnen 14-18
- Volleyball for Kids
- Volleyball FunFactory
- Volleyball Meisterschaft
- Damengymnastik
- Herrengymnastik
- Funktionsgymnastik



Wir bewegen Menschen!



Vereinsleitung, Übungsleiter & Mitarbeiter

Vorwort

Liebe Bewegungsfreudige!

Alle Jahre wieder erscheint im Herbst unser Sportprogramm. Ausdauer, Konsequenz, Routine und doch auch neuer Wind stecken dahinter. Bewährtes bleibt, neue Impulse werden aufgenommen und wenn sich dann noch neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen einstellen, gibt es neue Programme. Das trifft auch auf die Zeitung zu. Nach fünfzehn Ausgaben hat sich das Erscheinungsbild der Aussendung ebenfalls geändert. Das ist für mich sehr erfreulich. Somit können Sie in unserer 16. Ausgabe wieder ein bunt gemischtes Programm entdecken. Ist auch notwendig, denn neue Studien über die Gesundheit unserer Kinder beschreiben Fatales.

Sie haben eine wesentlich geringere Lebenserwartung als wir. Fehlernährung und Bewegungsmangel sind die Ursache. Die geringere Bewegung von Kindern ist ein weltweites Problem. In China und den USA sind die Kinder im Vergleich zu ihren Großeltern nur noch halb so aktiv. Die körperliche Inaktivität von Kindern zieht viel Unangenehmes nach sich: Sie sind öfter krank, psychisch weniger stabil, verursachen höhere medizinische Kosten, haben schlechtere Noten und, und, und....

Keine guten Aussichten für die zukünftigen Generationen. Wir sollten uns Sorgen machen, das ist die Generation, die im Generationenvertrag für uns später sorgen sollte. Das heißt für mich wiederum, ich bleibe aktiv und Sorge für meine Befindlichkeit, bleibe in der Arbeit der Sportunion Sierning am Ball und versuche weiterhin in allen Bereichen gutes Vorbild zu sein. Natürlich wie in den vergangenen Jahrzehnten, von unseren Gründungsvätern und –müttern vorgelebt, ehrenamtlich und daher auch preisgünstig. Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich ebenfalls diesem Prinzip im November 2013 bei der letzten Generalversammlung verschrieben. Unsere Funktionsdauer erstreckt sich bis 2017, das auch unser 60-Jahr –Jubiläum sein wird.

Somit freuen wir uns auf Ihre Teilnahme, denn auch Sie sollten Vorbild sein.

Obfrau Eva Bauer & das Sportunion Team

IMPRESSUM

Herausgeber: Sportunion Sierning; ZVR-Nr.: 132506121

Inhalt: Eva Bauer, Redtenbachergasse 4a, 4400 Steyr

Layout: Nadja Fluch, 0650 4948491

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich

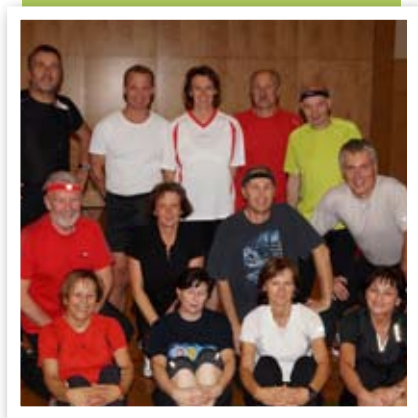


Fit durchs Jahr

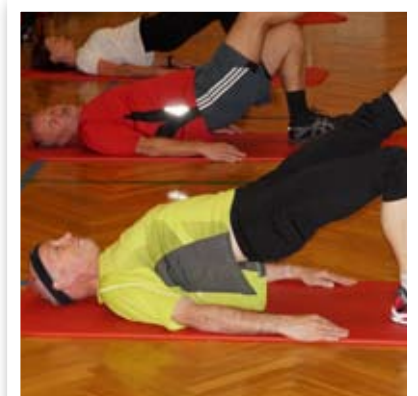
Konditions- und Krafttraining mit Musik!

Nachdem wir uns von Mai bis August mit wöchentlichen Radfahrten, fit gehalten haben, wechseln wir im Winterhalbjahr wieder in die Turnhalle.

Beginn: 9. Oktober 2014



Mit Zirkeltraining, Lauf- und Sprungübungen steigern wir unsere Kondition, mit Kräftigungsgymnastik zu heißen Rythmen und Dehnungsübungen zu ruhiger Musik. Wir versuchen 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. Jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr in der Turnhalle der VS Sierning.



Nach den Osterferien (09. April 2015) wechseln wir wieder 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.

Wir freuen uns auf dich!

Wolfgang & Margarete Christ | (07259) 6469
Ewald Mayrbäurl | (07259) 32289

Werbeanzeige



Bahnhofstraße 1, 4522 Sierning (Skialm, Strobachgasse 8)
Tel.: 07259 2215, Mail: is.scheinecker@aon.at

Im Trainingsjahr 2014/15 gewähren wir auch weiterhin allen Mitgliedern der Sportunion Sierning **-10% Rabatt** (Gültig nur bei Vorlage des Mitgliedsausweises, ab einem Einkauf von € 20,- Aktionen und Dienstleistungen ausgenommen)

Wintertauschmarkt in Neuzeug von 22. bis 25. Oktober 2014

Osteoporose-fit

Speziell für Betroffene abgestimmtes Training!

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, mit Gewichten, Dynabändern, Flowtonic, Powerclips, etc.) gesetzt.

Zum Schluss folgen Übungen 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

SPORT
UNION 



Werbeanzeige



FRISEUR DEISL

CHRISTIAN DEISL

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

AUSBILDUNGSBETRIEB

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

Step Aerobic & Aerobic Workout

Fitness durch rythmische Bewegungen!



Im Vordergrund steht die Freude an rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Aus einfachen Grundsritten und Armbewegungen entstehen so Schritt für Schritt abwechslungsreiche Choreografien.

Die Kombination aus Arm- und Beinbewegungen im Takt der Musik bewirkt ein intensives Herz-Kreislauf und Ausdauertraining, das effektiv Fett verbrennt, den Haltungsapparat stärkt und dabei unsere Gelenke schont.

Den Ausklang bilden je nach Art der Stunde Kräftigungsübungen gefolgt von Dehn- und Entspannungsübungen.

Die Steps werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben.

*Gerald & Gabriele Zemsauer | (07259) 5991
Martina Schiefer*



Werbeanzeige



E&F
ENENGL & FLECK
VERSICHERUNGEN
07252 / 52 388 www.eundf.at

Zumba® Step

Forget everything you know about „Step“!

NEU! Wir präsentieren Zumba® Step: Alle Step-Übungen, die deine Beine und deinen Po straffen und stärken. Und das alles, ohne dabei auf den Spaß der beliebten Zumba® Fitness-Party zu verzichten.

Montag, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 13.10.14 in der VS Sierning

Die Steps werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben.

Gabriele Zemsauer | (07259) 5991
Lizenzierte Zumba® Kursleiterin

zumba.de/step

Copyright © 2013 Zumba Fitness, LLC. Zumba® und die Zumba Logos sind eingetragene Marken von zumba Fitness, LLC.

SPORT
UNION 



Werbeanzeige

**STEYRTAL
APOTHEKE**



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

Eltern-Kind-Turnen 2-4

Früh übt sich im Turnsaal!

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 Helfer von wo aus die Turnhalle entdeckt wird. Sie sind Begleiter bei neuen Herausforderungen. Kind UND Eltern sollen gemeinsam turnen, das ermöglicht auch wertvolle Beziehungsarbeit.



Charlotte Engelmann | 0680 2189462

Kleinkinderturnen 4-6

Tolle Übungen und jede Menge Spaß!

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 mit.



Helga Mairhofer | (07259) 31501

Henrieta Hayer | 0664 4688007

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.



Brigitte Schoiswohl | 0680 1200688

Franziska Fluch | (07259) 5421

Gerätturnen Mädchen ab 6

Spannende Turnstunden!

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

Gerätturnen 14-18 Jahre

Abwechslungsreiche Turnstunden für Hobbyturner/innen!

NEU! Wenn du zwischen 14 und 18 Jahre alt bist, Interesse an Gerätturnen hast und bereits motorische Vorkenntnisse besitzt (Handstand, Rad), bist du bei uns richtig! Wir bieten abwechslungsreiche Turnstunden für Hobbyturner/innen an. Hauptsächlich werden wir Geräte, wie das Trampolin verwenden, aber wir werden auch durch Gemeinschaftsspiele den Turnsaal unsicher machen.
Beginn 6. November!

Wir freuen uns auf dich!

Alexander Mairhofer | 0650 2231360

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

Werbeanzeige

**WÄSCHE
O
LUFTENSTEINER GmbH
BEINMODE**

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

SPORT
UNION 



Volleyball

Der Trendsport für Anfänger & Fortgeschrittene!

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



NEU! Volleyball for kids

Für Volleyball Interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-15 Jahren bieten wir jeden Dienstag von 18:30 - 19:30 ein Training für Anfänger an.

Vera Eckerstorfer | 0650 7849700

Volleyball FunFactory

Im Anschluss findet ein Training für Erwachsene statt. Sowohl Neu- und Wiedereinsteiger/innen können hier die grundlegenden Techniken des Volleyballs spielerisch erlernen und verbessern.

Reini Wasserbauer | (07259) 4821



Die Freude am Sport steht hier im Vordergrund!

Volleyball Wettkampfmannschaften

Das geschlossene Training der Meisterschaftsteilnehmer findet montags und mittwochs in der HS Sierning statt. Eine U17 Mädchenmannschaft sowie eine Mixed Mannschaft spielen in der OÖ-Liga.

Wenn du die Grundtechniken des Volleyballs bereits beherrschst und dein Können gerne unter Beweis stellen willst, dann melde dich bei uns!

Mädchen 15-17: *Margit Schölbauer | 0676 5071920*

Mixed: *Robert Müller | 0664 3715505*

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Werbeanzeige



Sport braucht starke Partner

Die verschiedensten Sportvereine im Land fördern das aktive Leben und erfüllen eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Deshalb unterstützen wir den Sport in Sierning bereits seit vielen Jahren und freuen uns gemeinsam über die Erfolge unserer jungen Talente und Profis.

www.raiffeisen-ooe.at/region-sierning



Nordic Walking

Ausdauersport auf die sanfte Tour!

Nordic Walking ist schnelles Gehen mit leichten Spezialstöcken. Ein Ausdauersport und Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen geeignet. Ideal für jene, die nicht gerne laufen, Probleme mit den Gelenken haben, nicht unbelastet auf die Waage steigen, usw. ...

Vorteile:

- Steigert den Puls zur optimalen Fettverbrennung
- Eine sichere Bewegungsform zu allen Jahreszeiten
- Atmung, Kreislauf & Stoffwechsel kommen in Schwung
- Wohlgefühl und Entspannung stellen sich ein

Ausrüstung:

- Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe
- Sportbekleidung (der Witterung angepasst)
- Zuckerfreies Getränk
- Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt

Eva Bauer | 0664 3525515

Inge Bogengruber | 0650 8800573

Johanna Wolf | (07259) 6445

SPORT
UNION 



Werbeanzeige



AUTO BULLA
SIERNING



Bulla Sierning GmbH & Co KG · Steyrer Straße 29 · A-4522 Sierning
Tel. 072 59/24 21 · Fax 072 59/24 22 · www.bulla.at · office@bulla.at

SERVICE

Damengymnastik

Der Sport als Lebenselixier!

Mehr Lebensqualität und Beweglichkeit auch im Alter!
Komm unverbindlich in unsere Gymnastikstunde und überzeuge dich selbst.

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 Gasthausbesuch lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Wir freuen uns auf dich!

Sonja Wolfslehner | 0676 4643057



Werbeanzeige



ECKERSTORFER
Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,
4522 Sierning

M +43 (0) 699 / 817 910 03
E physio.sierning@hotmail.com

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Herrengymnastik

Der Freitagabend gehört dem Sport!

Unsere Gruppe besteht aus gleichgesinnten Männern, die mit Gymnastik und anschließendem Volleyball sich fit halten und gemeinsam Spaß haben möchten. Bekanntlich sind wir eine Gymnastikgruppe, betreiben keinen Leistungs- oder Spitzensport, keine reine Rückengymnastik, trotzdem mit vielen Inhalten. Wir wollen den ganzen Körper stärken und nicht nur einzelne Muskeln. Bei uns steht die Stärkung unseres Körpers im Mittelpunkt.

Wir trainieren an jedem Abend die 4 Säulen der Fitness:

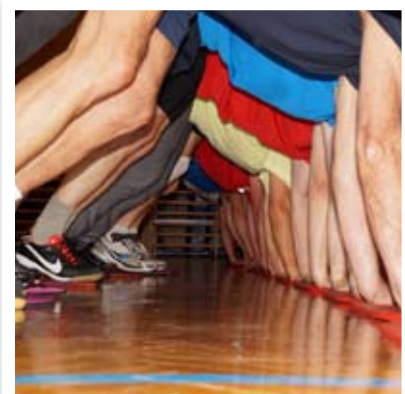
- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination

Handgeräte, wie Bälle, Reifen, Seile, Stäbe, Klöppel, Tücher etc. intensivieren die Übungen. Wir trainieren nicht, um an Meisterschaften teilzunehmen, sondern um in unserer bewegungsarmen Zeit etwas für unseren Körper zu tun. Dabei macht jeder nur so viel wie er kann. Es gibt keinen Leistungsdruck, außer man macht ihn sich selbst.

Wir würden uns freuen, wenn Männer jeden Alters, die Spaß an Bewegung und Spiel haben, freitags zu uns kämen. Je voller die Halle, desto mehr macht das Turnen Spaß. Ebenso das anschließende gemütliche Auffüllen der verlorenen Flüssigkeit.

Reini Wasserbauer | (07259) 4821

SPORT
UNION 



Werbeanzeige

UHREN FACHWERKSTÄTTE

WASSERBAUR

Reinhold Wasserbauer

A-4522 Sierning, Paichbergstraße 19

Tel. 07259/48 21, Mobil 0664/73 80 76 20

E-Mail: reinhold_wasserbauer@aon.at

SERVICE POLAR.

Funktionsgymnastik

Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele!

Funktionsgymnastik wird heuer wieder gemeinsam vom Kneippverein und von der Sportunion angeboten. Mitglieder beider Vereine können durch Bezahlen des Mitgliedsbeitrages teilnehmen. Nichtmitglieder zahlen € 2,- pro Stunde.



Vorteile:

- Rückengerechtes Verhalten erlernen und anwenden
- Körpergefühl entwickeln: Anspannung & Entspannung
- Rücken- & Bauchmuskulatur funktionell kräftigen
- Verkürzte Muskeln funktionell dehnen
- Den eigenen Körper wahrnehmen
- Balancegefühl entwickeln
- Kräftigung der tiefer liegenden kleinen Muskulatur
- Einbindung der Beckenbodenmuskulatur



Eva Bauer | 0664 3525515

Gerhard Sitter | 0664 3439272

Werbeanzeige

DECOM 
Software Entwicklung
DECOM Softwareentwicklung GmbH & CoKG
4400 Steyr . Wolfenstraße 20b
Tel. 07252/524 53-0 www.orlando.at

Jahresbeitrag

Wir freuen uns schon, dich bei uns im Verein willkommen zu heißen!

- Für Familien € 70,-
- Für Erwachsene € 40,-
- Für Jugendliche bis 18 € 20,-
- Nur Eltern-Kind € 25,-

Bankverbindung:

Empfänger: Österreichische Turn- und Sportunion Sierning

IBAN: AT34 3456 0000 0202 2507

BIC: RZOOAT2L560

Mitgliedskarte

Werde Mitglied und nutze die Vorteile!

z.B.: Rabatt bei Intersport Scheinecker,
Elektro Pichler, Schuhhaus Wittenberger, ...



Werbeanzeige



treff.schuh
glücklich gehen

ehemals Schuhhaus Schlader

... weil uns Ihre Füße
am Herzen liegen







Gleinker Hauptstraße 14
4407 Steyr-Gleink
www.treffpunktschuh.at
info@treffpunktschuh.at
Tel.: 07252/73489

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag:
9.00-12.30 und 14.30-18.00
Samstag:
9.00-12.30

Schuhe, Taschen und mehr!
Für Damen, Herren und Kinder
bewusst, gesund, mit Stil

superfit Gabor riker tamaris ara ECCO HARTJES uva.

ab 13. Oktober 2014 in der VS Sierning

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16:00 - 17:00 Eltern-Kind Turnen 2-4 J. Charlotte Engelmann 0680 2189462	16:00 - 17:00 Kleinkinder 4-6 J. Helga Mairhofer (0)7259 31501 Henrieta Hayer 0664 4688007	9:00  Nordic Walking Inge Bogengrubner 0650 8800573 Johanna Wolf (07259) 6445	16:00 - 17:15 Gerätturnen Mädchen ab 6 Ines Demel 0680 5550311	
17:00 - 18:00 Mädchen, Buben 7-10 J. Brigitte Schoiswohl 0680 1200688 Franziska Fluch (07259) 5421	17:30 - 18:30  Funktionsgymnastik Eva Bauer 0664 3525515 Gerhard Sitter 0664 3439272		17:15 - 18:45 NEU! Gerätturnen 14-18 J. Alexander Mairhofer 0650 2231360 Lukas Grabenweger 0650 7962721	
18:00 - 19:00  Osteoporose-fit Eva Bauer 0664 3525515 Gerhard Sitter 0664 3439272	18:30 - 19:30 NEU! Volleyball for kids Vera Eckerstorfer 0650 7849700 Claus Huber 0699 81188517		18:45 - 20:00  Step Aerobic Gabriele Zemsauer (07259) 5991 Martina Schiefer	18:00 - 19:30 Aerobic Workout Gerald Zemsauer (07259) 5991
19:00 - 20:00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner 0676 4643057	19:30 - 21:40 Volleyball FunFactory Reini Wasserbauer (07259) 4821		20:00 - 21:40 Fit durchs Jahr Wolfgang & Maragete Christ (07259) 6469 Ewald Mayrbäurl (07259) 32289	19:30 - 21:00 Herrengymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Christian Schicketmüller
20:00 - 21:00  NEU! Zumba® Step Gabriele Zemsauer (07259) 5991				
19:00 - 21:00 / HS Volleyball Team Mixed Robert Müller 0664 3715505		18:00 - 20:00 / HS Volleyball Mädchen 15-17 J. Margit Schölbmauer 0676 5071920		14:30  ACHTUNG SAMSTAG! Nordic Walking Eva Bauer 0664 3525515