

# SPORT UNION SIERNING

## Kursprogramm 2015/16

- Kleinkinder-Turnen 4-6
- Mädchen/Buben 7-10
- Gerätturnen 14-18
- Volleyball for kids/youth
- Volleyball FunFactory
- Volleyball Mixed
- Step Aerobic
- B!Balanced Workout
- Zumba® Step
- Zumba® Toning
- Damengymnastik
- Funktionsgymnastik
- Herrengymnastik
- Fit durchs Jahr
- Osteoporose-fit
- Nordic Walking



# MAMMUT SPORTS GROUP AUSTRIA KOLLEKTIONSVERKAUF

Freitag, 13. Nov. 2015 7 – 19 Uhr  
Samstag, 14. Nov. 2015 9 – 13 Uhr

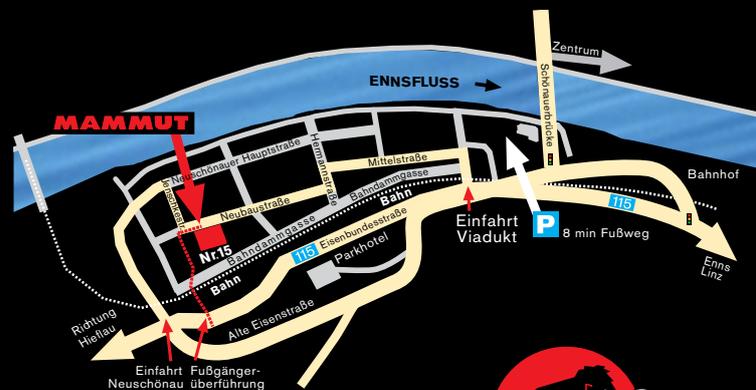
Samstag  
zusätzlich  
-10% Rabatt  
auf Alles!



Foto: Archiv MAMMUT  
Layout: www.diebesorger.at

HOCHWERTIGE MARKENARTIKEL  
ZU SENSATIONELLEN PREISEN!

4400 Steyr / Neubaustraße 15



[www.mammutsportsgroup.at](http://www.mammutsportsgroup.at)

**MAMMUT®**  
Absolute alpine.

# Wir bewegen Menschen!

## Vorwort

*Liebe beWEGungsfreudige  
aus Sierning und Umgebung!*

Ein neues Schuljahr hat begonnen und somit ein neues BeWEGungsjahr der Sportunion Sierning.

In allen Tageszeitungen, Wochenzeitungen und Magazinen, im Fernsehen und Internet finden Sie Artikel über den Zusammenhang von BeWEGung und Gesundheit.

Egal ob Ausdauer-, Mobilitäts- oder Krafttraining, alles dient der Gesundheitsvorsorge präventiv oder auch im diagnostizierten Krankheitsfall begleitend als Unterstützungsmaßnahme zur Genesung.

Machen Sie sich auf den WEG zur BeWEGung.

Dieser WEG ist einfacher als der der Flüchtlinge aus Syrien, Afghanistan und Afrika. Die Welt ist wieder einmal mehr aus politischen Gründen in BeWEGung.

Ich lade die Menschen mit Migrations- und Asylhintergrund sehr herzlich ein an unseren Programmen teilzunehmen. BeWEGung fördert neben den gesundheitlichen Aspekten die Kommunikation und die Gemeinschaft.

Machen Sie sich auf den WEG und nehmen Sie teil an unserem sportlichen Angebot.

*Für die Sportunion Sierning  
Obfrau Eva Bauer*

### 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

## ***Kleinkinder-Turnen 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*



## ***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  
Esmat Jawaheri | 0676 6053750*



**ECKERSTORFER**  
Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,  
4522 Sierning

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

TERMIN NACH VEREINBARUNG

# Gerätturnen 14-18 Jahre

*Abwechslungsreiche Turnstunden für Hobbyturner/innen!*

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.

Wir freuen uns auf dich! Mittwoch 16 - 18 Uhr

Alexander Mairhofer | 0650 2231360

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

SPORT  
UNION 



## Weihnachten am Bauernhof

**20. Nov. - 8. Dez.**  
täglich von 9 - 17 Uhr

*Es erwarten Sie duftende Schafmilchseifen, stilvolle Dekorationen, feinste Schafmilchschokoladen und eine große Auswahl an köstlichen Backmischungen & Gewürzen von Gerlinde Hofer.*

*Entspannen Sie sich in unserer Bauernstube bei hausgemachtem Punsch & Mehlspeisen und stimmen Sie sich auf den Advent ein.*

*Busse und Gruppen sind herzlich willkommen!*

**Gerlinde Hofer - 4522 Sierning - 07259 3010 11**

# Volleyball

*Der Trendsport für Anfänger & Fortgeschrittene!*

Seit vielen Jahren sind die Sierninger Volleyballmannschaften aktiv und auch in der OÖ Liga mit einer Mixed Mannschaft vertreten.



## **Volleyball for kids**

Für Volleyball interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-14 Jahren bieten wir mittwochs von 17:00 - 18:00 in der NMS Sierning ein Training für Anfänger an.

*Vera Eckerstorfer | 0650 7849700*

## **Volleyball for youth**

**NEU!** Auch für 14-17 jährige Jugendliche findet wieder ein gemischtes Training von 17:30 bis 19:00 in der NMS Sierning statt.

*Claus Huber | 0699 81188517*

*Margit Schölbauer | 0676 5071920*



## **Volleyball FunFactory**

Für Erwachsene bieten wir am Dienstag in der VS Sierning ein Training für Neu- und Wiedereinsteiger/innen von 19:30 bis 21:30 an.

*Reini Wasserbauer | (07259) 4821*

**Die Freude am Sport soll hier im Vordergrund stehen, wenn grundlegende Techniken des Volleyballs spielerisch erlernt und vertieft werden!**

## **Volleyball Mixed Mannschaft**

Das Training der Meisterschaftsteilnehmer findet montags und mittwochs in der NMS Sierning von 19:00 bis 21:00 statt. Wenn du die Grundtechniken des Volleyballs bereits beherrschst und dein Können gerne unter Beweis stellen willst, dann melde dich bei uns!

*Claus Huber | 0699 81188517*

*Robert Müller | 0664 3715505*

Wir freuen uns auf euer Kommen!

# Step Aerobic

## *Rhythmisches Ausdauertraining zu trendiger Musik*

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Training. Man hat etwa im Vergleich zum Laufen eine deutlich geringere Belastung bei annähernd so hoher Pulsfrequenz.

Trainings-Ziele:

1. Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern
2. Intensives Herz-Kreislauf-Training
3. Steigerung der Leistungsfähigkeit und Fitness
4. Fettverbrennung im optimalen Pulsbereich
5. 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!

Die Steps werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben. Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr VS Sierning

*Martina Schiefer*

*Gabriele Zemsauer* | (07259) 5991

SPORT  
UNION 



**STEYRTAL  
APOTHEKE**



**A - 4523 NEUZEUG . JOSEF-TEUFEL-PLATZ 1  
07259 5900 . WWW.GESUNDHEITSGREISLEREI.AT**

## B!Balanced

*Aerobic mit ausgewogenem Fitnessstraining!*



**NEU!** Die ersten Stunden werden wir uns mit Aerobic Grundschritten auseinandersetzen. Wenn du also noch keine Erfahrungen mit Aerobic gemacht hast, dann bist du am besten gleich von Anfang an mit dabei.

Es erwartet dich eine nicht allzu schwierige Choreografie - das ist eine rhythmische Schrittkombination, gefolgt von einem funktionalen Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich. Dazu werden wir auch verschiedene Geräte, wie MFTs, Balance Pads (Schaumstoffkissen) oder Power-Clips (Universalhanteln) verwenden. Den Ausklang bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Darum solltest du mitmachen:

1. Das aerobe Training bringt deinen Kreislauf in Schwung, erhöht deine körperliche Leistungsfähigkeit und trägt auch zum seelischen Ausgleich bei.
2. Im Gegensatz zu einem isolierten Muskeltraining mit Trainingsmaschinen, wird hier deine lokale Muskulatur gestärkt, was Verletzungen und Rückenprobleme vorbeugt.
3. Die Gleichgewichtsübungen sorgen nicht nur für eine bessere Balance, sondern ermöglichen dir auch eine schnellere Reaktion auf neue Situationen im Alltag.
4. 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 steigerst dein Wohlbefinden. Ich freue mich auf dich!

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Gerald Zemsauer | (07259) 5991

**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

## Zumba® Step



*Forget everything you know about „Step“!*

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 - 20:45 Uhr

Die Steps werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben.

*Gabriele Zemsauer | (07259) 5991  
Lizenzierte Zumba® Kursleiterin*



## Zumba® Toning



*Starke Party! Starker Körper!*

**NEU!** Die von Lateinamerika inspirierte Dance-Fitness-Party. Professionelles Körpertuning für Partylöwen und -Löwinnen! Formen, straffen, Gewicht verlieren. Ernsthaftes Body-Sculpting. Heiße Rhythmen. Der ultimative Weg um das freizusetzen, was darunter liegt!

Montag, 20:45 - 21:30 Uhr

*Gabriele Zemsauer | (07259) 5991  
Lizenzierte Zumba® Kursleiterin*

<http://www.zumba.com/de-DE/>  
Copyright © 2014 Zumba Fitness, LLC. Zumba®  
und die Zumba Logos sind eingetragene Marken von zumba Fitness, LLC.

UHREN FACHWERKSTÄTTE  
**WASSERBAUR**

**Reinhold Wasserbaur**  
A-4522 Sieming, Paichbergstraße 19  
Tel.: 07259 / 4821, Mobil 0677 61202535  
E-Mail: reinhold\_wasserbaur@aon.at

**SERVICE POLAR.**



## **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*



## **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*



# 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 



**DECOM**

*Software Entwicklung*

*DECOM Softwareentwicklung GmbH & CoKG*

*4400 Steyr . Wolfernstraße 20b*

*Tel. 07252/524 53-0 [www.orlando.at](http://www.orlando.at)*

## **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: 8. Oktober 2015, Donnerstag 20:00 VS Sierning

Zu heißen Rhythmen steigern wir unsere Kondition, mit Kräftigungsgymnastik unter Verwendung neuester Fitnessgeräte wie Smoveys oder Flexi-Bars und Dehnungs- und Koordinationsübungen. 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 freuen uns auf dich! Donnerstag ab 20 Uhr in der VS-Sierning

*Wolfgang & Grete Christ | (07259) 6469*

*Ewald Mayrbäurl | (07259) 32289*

## **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, 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*



# 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.

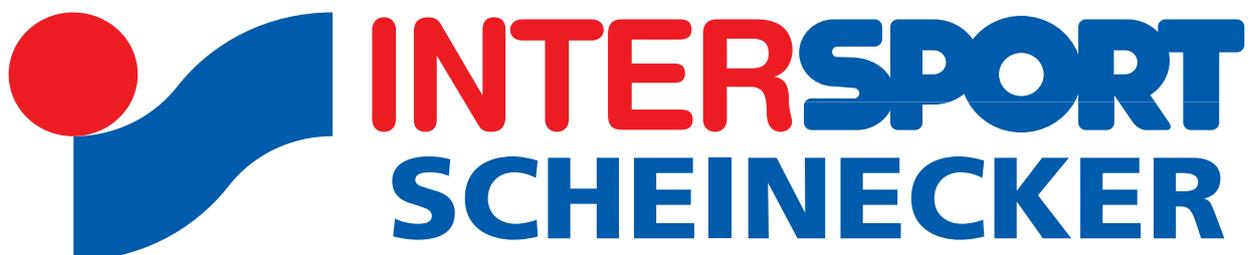
Zum Schluss folgen Übungen zum Entmüden der Muskulatur und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, diese runden die Einheit ab.

Frauen und Männer, die sich aktiv fit halten wollen, sind herzlich willkommen.

*Eva Bauer | 0664 3525515*

*Gerhard Sitter | 0664 3439272*

SPORT  
UNION 



**Bahnhofstraße 1, 4522 Sierning (Skialm, Strobachgasse 8)**

**Tel.: 07259 2215, Mail: [is.scheinecker@aon.at](mailto:is.scheinecker@aon.at)**

Im Trainingsjahr 2015/16 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 28. bis 31. Oktober 2015

## 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, ...



## 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](http://www.raiffeisen-ooe.at/region-sierning)



**treff.schuh**  
glücklich gehen

ehemals Schuhhaus Schlader

... weil uns Ihre Füße  
am Herzen liegen

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

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

lappi Gabor rickar tamaric ara ECCO paul green uva.



**AUTO BULLA**  
SIERNING

Bulla Sierning GmbH & Co KG · Steyrer Straße 29 · A-4522 Sierning  
Tel. 07259/2421 · Fax 07259/2422 · www.bulla.at · office@bulla.at

FIAT LANCIA CHRYSLER Jeep DODGE

SERVICE



**E&F**

**ENENGL & FLECK**  
**VERSICHERUNGEN**

07252 / 52 388      www.eundf.at

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

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17:00 - 18:00 <b>Mädchen, Buben 7-10 J.</b> Brigitte Schoiswohl   0680 1200688 Esmat Jawaheri   0676 6053750	16:00 - 17:00 <b>Kleinkinder-Turnen 4-6 J.</b> Helga Mairhofer   (0)7259 31501	9:00 <b>Nordic Walking</b> Inge Bogengruber   0650 8800573 Johanna Wolf   (07259) 6445	18:45 - 20:00 <b>Step Aerobic</b> Gabriele Zemsauer   (07259) 5991 Martina Schiefer	18:00 - 19:30 <b>BiBanced</b> Gerald Zemsauer   (07259) 5991
18:00 - 19:00 <b>Osteoporse-fit</b> Eva Bauer   0664 3525515 Gerhard Sitter   0664 3439272	18:00 - 19:00 <b>Funktionsgymnastik</b> Eva Bauer   0664 3525515 Gerhard Sitter   0664 3439272	16:00 - 18:00 <b>Gerätturnen 14-18 J.</b> Alexander Mairhofer   0650 2231360 Lukas Grabenweger   0650 7962721	20:00 - 21:40 <b>Fit durchs Jahr</b> Wolfgang & Grete Christ   (07259) 6469 Ewald Mayrbäurl   (07259) 32289	19:30 - 21:00 <b>Herrengymnastik</b> Reini Wasserbauer   (07259) 4821 Christian Schicketmüller
19:00 - 20:00 <b>Damengymnastik</b> Sonja Wolfslehner   0676 4643057	19:30 - 21:30 <b>Volleyball FunFactory</b> Reini Wasserbauer   (07259) 4821			
20:00 - 20:45  <b>Zumba® Step</b> Gabriele Zemsauer   (07259) 5991				
20:45 - 21:30  <b>NEU! Zumba® Toning</b> Gabriele Zemsauer   (07259) 5991				
		17:00 - 18:00 / <b>NMS</b> <b>Volleyball for kids 12-14</b> Vera Eckerstorfer   0650 7849700		
19:00 - 21:00 / <b>NMS</b> <b>Volleyball Team Mixed</b> Robert Müller   0664 3715505 Claus Huber   0699 81188517		17:30 - 19:00 / <b>NMS</b> <b>NEU! Volleyball for youth 14-17</b> Margit Schölbauer   0676 5071920 Claus Huber   0699 81188517		14:30 <b>ACHTUNG SAMSTAG!</b> <b>Nordic Walking</b> Eva Bauer   0664 3525515