

SPORT UNION SIERNING

Kursprogramm 2018/19

- Eltern-Kind-Turnen 2-4
- Kleinkinder-Turnen 4-6
- Mädchen/Buben 7-10
- Volleyball for kids/youth
- Volleyball FunFactory
- Volleyball Mixed
- Gerättturnen ab 12
- Gerättturnen ab 16
- Step Aerobic
- B!Balanced Workout
- Funktionsgymnastik
- Damengymnastik
- Herrengymnastik
- Fit durchs Jahr
- Osteoporose-fit
- Nordic Walking



Vorwort

Liebe Menschen in Sierning und Umgebung!

Im vergangenen Kalenderjahr feierten wir mit zwei Veranstaltungen das 60-Jahr-Jubiläum - Pronto Pronto, die Chaoskellner, unterhielten uns im Frühjahr. Im Herbst wählten wir im Rahmen der Generalversammlung den Vorstand neu und blickten auf 60 Jahre Sportunion Sierning in Foto und Film zurück. Für beide Veranstaltungen fanden wir großen Publikumszuspruch unserer Mitglieder. Das ist für mich und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein schöner Lohn.

Jetzt halten Sie unsere Programmausgabe für das Sportjahr 2018/2019 in den Händen. Wählen Sie aus, Sie, Ihr Partner, Ihre Kinder sind uns herzlich willkommen. Sie melden sich jeweils bei der angeführten Übungsleiterin oder dem Übungsleiter an Ort und Stelle (VS oder NMS Sierning) an. Dort erhalten Sie weitere Informationen.

Raffen Sie sich auf! Drei von zehn Österreicherinnen oder Österreicher bewegen sich zu wenig. Viele Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und unbeweglich. Die achtzehnjährigen Zivildienstler oder Bundesheeranwärter sind untauglich.

Ihre Sportunion Sierning

Wir bewegen Menschen

Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.

Kind UND Eltern sollen gemeinsam turnen!

Kinder wollen sich bewegen und Turnen ist 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 dem aus die Turnhalle entdeckt wird.

Karin Sobola-Weiß | 0650 5184181

Kleinkinder-Turnen 4-6 J.

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

Helga Mairhofer | 0664 73516527

Mädchen/Buben 7-10 J.

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
Iris Marhann

SPORT
UNION 



Meine Raiffeisen Vorteile.

Raiffeisen Kunden profitieren mit einem der folgenden Symbole auf ihrer Raiffeisen Bankomatkarte! Einfach Karte vorzeigen und Vorteile genießen!



Meine Bank.
Meine Vorteile.



CLUB



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Raiffeisen OÖ App „Meine Bank. Meine Vorteile.“

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 11-14 Jahren bieten wir mittwochs von 17:00 - 18:00 in der NMS Sierning ein Training für Anfänger an.

Vera Eckerstorfer | 0650 7849700

Jürgen Grabenweger | 0699 12030573



Volleyball for youth

Auch für 14-18 jährige Jugendliche findet wieder ein gemischtes Training am Mittwoch von 18:00 bis 19:30 in der NMS Sierning statt.

Margit Schölbauer | 0676 5071920

Claus Huber | 0699 81188517



Volleyball FunFactory

Für Erwachsene bieten wir am Dienstag in der VS Sierning ein Training für Neu- und Wiedereinsteiger/innen von 19:00 bis 21:00 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

Jürgen Grabenweger | 0699 12030573



Gerätturnen ab 12 J. & für Erwachsene ab 16 J.

Abwechslungsreiche Turnstunden für Hobbyturner/innen!

Wenn du 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 und Airtrack verwenden, aber wir werden auch durch Gemeinschaftsspiele den Turnsaal unsicher machen. Wir freuen uns auf dich!

ab 12 Jahre: Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr

ab 16 Jahre: Montag 20:00 - 21:30 Uhr

Alexander Mairhofer | 0650 2231360

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

Christoph Mairhofer | 0677 61837016

SPORT
UNION 



ORLANDC
BUSINESS SOFTWARE 

**Warenwirtschaft+
Finanzbuchhaltung** für KMUs.

Ihr Business im Klick! 

decom.at

DECOM
NETZWERKTECHNIK 

**Netzwerktechnik,
Hardware+Software**
für KMUs im Raum Steyr.

Plug and work! 

decom.at

B!Balanced

Dein Körper in Balance!

B!Balanced steht für die Beseitigung muskulärer Dysbalancen, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen im Alltag entstehen. Dazu verwenden wir Trainingsgeräte, wie Power Clips (Hanteln), Balance Pads (Schaumstoffmatten) oder Flow Tonics (Rutschkissen).

B!Balanced dehnt, kräftigt und mobilisiert.

B!Balanced ist eine Aerobic Stunde, d. h. wir bewegen uns rhythmisch im Musikbogen, um die Trainingsintensität zu erhöhen, werden wir gelegentlich auch in den anaeroben Bereich vordringen.

Get balanced now ...

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr VS Sierning

Gerald Zemsauer | (07259) 5991



Step Aerobic

Rhythmisches Ausdauertraining zu trendiger Musik

Wer Step Aerobic schon kennt und liebt, weiß: von einem Step Aerobic Workout profitiert der ganze Körper! Durch das gelenkschonende Auf- und Absteigen am Step trainierst du Bein- und Gesäßmuskulatur und verbesserst deine Ausdauer und Koordination. Das Lernen der Choreografien stärkt deine Konzentration und dein Gedächtnis, der hohe Kalorienverbrauch unterstützt dich beim Abnehmen.

Fließende Choreografien und mitreißende Musik lassen dich vergessen, dass du gerade trainierst. Hab Freude an der Bewegung im Einklang mit der Musik und nimm dir eine Stunde Auszeit vom Alltag!

Wir freuen uns schon darauf, dich im Herbst kennenzulernen oder dich wiederzusehen!

Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr VS Sierning

Gabriele Zemsauer | (07259) 5991

Funktionsgymnastik

Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele!

Funktionsgymnastik wird 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

SPORT
UNION 



ECKERSTORFER
Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,
4522 Sierning

M +43 (0) 699 / 817 910 03

E physio.sierning@hotmail.com

TERMIN NACH VEREINBARUNG

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 | 0677 62155108



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 



 **INTERSPORT
SCHEINECKER**

Bahnhofstraße 1, 4522 Sierning (Skialm, Strobachgasse 8)

Tel.: 07259 2215, Mail: is.scheinecker@aon.at

Im Trainingsjahr 2018/19 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 17. bis 20. Oktober 2018

Fit durchs Jahr

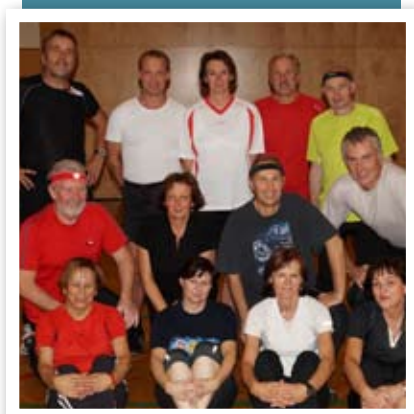
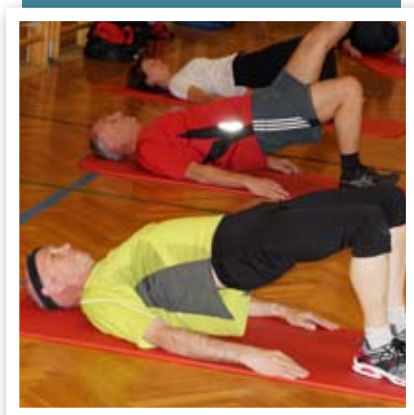
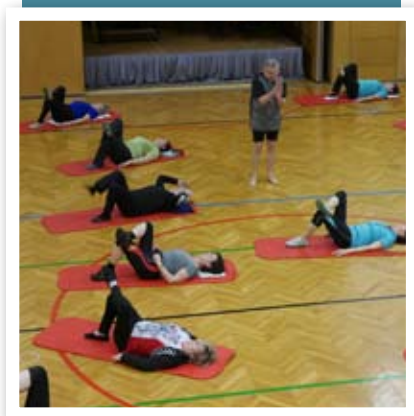
Konditions- und Krafttraining mit Musik!

Im Winterhalbjahr, beginnend im Oktober, halten wir uns in der Halle fit, ab Anfang Mai wechseln wir ins Freie und setzen dort unsere Aktivitäten fort.

Mit Zirkeltraining zu heißen Rythmen 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 Übungsleiter - Wolfgang, Grete und Ewald - freuen uns auf Dich und auf Dich und auch auf Dich, jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr in der Turnhalle 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
- Wohlfühl und Entspannung stellen sich ein

Ausrüstung:

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

Eva Bauer | 0664 3525515

Marianne Mairhofer | 0664 73516528

Inge Bogengruber | 0650 8800573

Johanna Wolf | (07259) 6445



STEYRTALAPOTHEKE

WWW.GESUNDHEITSGREISLEREI.AT

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*





Bulla Sierning GmbH & Co KG · Steyrer Straße 29 · A-4522 Sierning
Tel. 072 59/2421 · Fax 072 59/2422 · www.bulla.at · office@bulla.at



SERVICE



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



Wäsche | Wolle | Beinmode

Andrea Amberger

Ruthnergasse 19, 4522 Sierning, Telefon (0 72 59) 2223
Montag–Freitag 8:30–12:00 und 15:00–18:00
Samstag geschlossen

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, ...



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

MAMMUT

KOLLEKTIONSVERKAUF

Freitag, 16. Nov. 2018 7–19 Uhr

Samstag, 17. Nov. 2018 8–13 Uhr



Samstag
zusätzlich
-10% Rabatt
auf Alles!



Muster- und Einzelteile bis
-70%
solange der Vorrat reicht

Layout: diebesorger.at · Fotos: Archiv MAMMUT



HOCHWERTIGE
MARKENARTIKEL
ZU SENSATIONELLEN
PREISEN!

Neubaustraße 15 in 4400 Steyr

www.mammutsportsgroup.at

KURSPROGRAMM 2018/19

ab 8. Oktober 2018 in der VS Sierning



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J. Karin Sobola-Weiß 0650 5184181	16:00 - 17:00 Kleinkinder-Turnen 4-6 J.	9:00 Nordic Walking Inge Bogengruber 0650 8800573 Johanna Wolf (07259) 6445	18:45 - 20:00 Step Aerobic Gabriele Zemsauer (07259) 5991	18:00 - 19:30 BiBanced Gerald Zemsauer (07259) 5991
17:00 - 18:00 Mädchen, Buben 7 - 10 J. Brigitte Schoiswohl 0680 1200688 Iris Marhmann	18:00 - 19:00 Funktionsgymnastik Eva Bauer 0664 3525515 Gerhard Sitter 0664 3439272	16:00 - 18:00 Gerätturnen ab 12 J. Alexander Mairhofer 0650 2231360 Lukas Grabenweger 0650 7962721 Christoph Mairhofer 0677 61837016	20:00 - 21:40 Fit durchs Jahr Wolfgang & Grete Christ (07259) 6469 Ewald Mayrbäurl (07259) 32289	19:30 - 21:00 Herrengymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Christian Schickettmüller
18:00 - 19:00 Osteoporose-fit Eva Bauer 0664 3525515 Gerhard Sitter 0664 3439272	19:00 - 21:00 Volleyball FunFactory Reini Wasserbauer (07259) 4821			
19:00 - 20:00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner 0677 62155108				
20:00 - 21:30 Gerätturnen ab 16 J. Alexander Mairhofer 0650 2231360 Lukas Grabenweger 0650 7962721 Christoph Mairhofer 0677 61837016				
19:00 - 21:00 / NMS Volleyball Team Mixed Claus Huber 0699 81188517		17:00 - 18:00 / NMS Volleyball for kids 12-14 Vera Eckerstorfer 0650 7849700		
		18:00 - 19:30 / NMS Volleyball for youth 14-17 Claus Huber 0699 81188517		ACHTUNG SAMSTAG! 14:30 Nordic Walking Eva Bauer 0664 3525515 Marianne Mairhofer 0664 73516528