

SPORT UNION SIERNING

Kursprogramm 2019/20

- Eltern-Kind-Turnen 2-4
- Kleinkinder-Turnen 4-6
- Mädchen/Buben 7-10
- Gerättturnen ab 12
- Gerättturnen ab 16
- Volleyball for kids
- Volleyball Mixed Jugend
- Volleyball Jugend
- Volleyball FunFactory

- Volleyball Mixed
- B!Balanced Workout
- Step Aerobic
- Damengymnastik
- Herrengymnastik
- Funktionsgymnastik
- Fit durchs Jahr
- Osteoporose-fit
- Nordic Walking



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.

*Brigitte Schoiswohl | 0680 1200688
Katharina Angerer*

Mädchen/Buben 7 - 10 J.

Ab in den Turnsaal!



Die Freude an der Bewegung steht in dieser Stunde im Vordergrund. Durch lustige Bewegungs-, Fang- und Ballspiele werden die Grundbewegungsarten Laufen, Springen, Fangen usw. spielerisch verbessert. Abwechslungsreiche Übungen und Spielstationen fördern Geschicklichkeit, Koordination, Reaktion und Balance.

*Iris Marhann | 0699 10127763
Sonja Nemetschek & Jutta Kargl*

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 16:30 - 18:00 Uhr

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

Alexander Mairhofer | 0678 1315198

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

Christoph Mairhofer | 0677 61837016

SPORT
UNION 





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

Volleyball

Der Trendsport für Anfänger & Fortgeschrittene!

Volleyball for kids

Für Volleyball interessierte Mädchen und Jungs im Alter von 12-14 Jahren bieten wir mittwochs von 17:00 - 18:30 in der NMS Sierning ein Training für Anfänger an.

Vera Eckerstorfer | 0650 7849700

Volleyball Mixed Jugendmannschaft

Auch für Jugendliche findet ein Mixed Training am Mittwoch von 18:30 bis 20:00 in der NMS Sierning statt.

Claus Huber | 0699 81188517

Volleyball Jugend

Auch für Hobbyspieler findet am Mittwoch von 20:00 bis 21:00 ein Jugendtraining statt.

Claus Huber | 0699 81188517

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

Volleyball FunFactory

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

Volleyball Mixed Mannschaft

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



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. 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 mit Musik und nimm dir eine Stunde Auszeit vom Alltag! Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr VS Sierning

Gabriele Zemsauer | (07259) 5991

SPORT
UNION 



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

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. Wir freuen uns auf dich!

Sonja Wolfslehner | 0677 62155108
Anna Landerl

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, Therabänder etc. intensivieren die Übungen. 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 Wasserbaur | (07259) 4821



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.

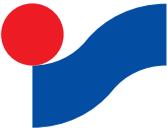
Vorteile der Funktionsgymnastik:

- 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 | 0660 4400334
Gerhard Sitter | 0664 3439272

SPORT
UNION 



 **INTERSPORT**®
SCHEINECKER

SIERNING, Bahnhofstraße 1 / Dr.-Strobach-Gasse 8, Tel. +43 (0)7259/2215
E-Mail: is.scheinecker@aon.at



Im Trainingsjahr 2019/20 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 6. bis 9. November 2019

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 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 Übungsleiter - Wolfgang, Grete und Ewald - freuen uns auf Dich und auf Dich und auch auf Dich

Donnerstag ab 20:00 Uhr in der Turnhalle der VS-Sierning

Wolfgang & Grete Christ | (07259) 6469

Ewald Mayrbäurl | (07259) 32289



ECKERSTORFER
Praxis für Physiotherapie

Spiegelhöhe 7,
4522 Sierning

M +43 (0) 699 / 817 910 03

E physio.sierning@hotmail.com

TERMIN NACH VEREINBARUNG

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 von Nordic Walking:

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

Die Ausrüstung:

- Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe
- Sportbekleidung (der Witterung angepasst)

Eva Bauer | 0660 4400334

Marianne Mairhofer | 0664 73516528

Inge Bogengruber | 0650 8800573

Johanna Wolf | (07259) 6445

SPORT
UNION 



**STEYRTAL
APOTHEKE**



MAG. PHARM. DR. ULRIKE MURSCH-EDLMAYR
A - 4523 NEUZEUG . JOSEF-TEUFEL-PLATZ 1
07259 5900 . 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 | 0660 4400334
Gerhard Sitter | 0664 3439272





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

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

Mehr als
300 Vorteils-
partner
in ganz Oö



Available on the
App Store

GET IT ON
Google play

Raiffeisen OÖ App „Meine Bank. Meine Vorteile.“

ab 7. Oktober 2019 in der VS Sierning

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>17:00 - 18:00 Mädchen, Buben 7 - 10 J. Iris Marhann 0699 10127763 Sonja Nemetschek & Jutta Kargl</p>	<p>16:30 - 17:30 Kleinkinder-Turnen 4-6 J. Brigitte Schoiswohl 0680 1200688 Katharina Angerer</p>	<p>9:00 Nordic Walking Inge Bogengruber 0650 8800573 Johanna Wolf (07259) 6445</p>	<p>18:45 - 20:00 Step Aerobic Gabriele Zemsauer (07259) 5991</p>	<p>16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J. Karin Sobola-Weiß 0650 5184181</p>
<p>18:00 - 19:00 Osteoporose-fit Eva Bauer 0660 4400334 Gerhard Sitter 0664 3439272</p>	<p>18:00 - 19:00 Funktionsgymnastik Eva Bauer 0660 4400334 Gerhard Sitter 0664 3439272</p>	<p>16:30 - 18:00 Gerätturnen ab 12 J. Alexander Mairhofer 0678 1315198 Lukas Grabenweger 0650 7962721 Christoph Mairhofer 0677 61837016</p>	<p>20:00 - 21:40 Fit durchs Jahr Wolfgang & Grete Christ (07259) 6469 Ewald Mayrbäurl (07259) 32289</p>	<p>18:00 - 19:30 BiBanced Gerald Zemsauer (07259) 5991</p>
<p>19:00 - 20:00 Damengymnastik Sonja Wolfslehner 0677 62155108 Anna Landerl</p>	<p>19:00 - 21:00 Volleyball FunFactory Reini Wasserbauer (07259) 4821</p>			<p>19:30 - 21:00 Herrengymnastik Reini Wasserbauer (07259) 4821 Christian Schickettmüller</p>
<p>20:00 - 21:30 Gerätturnen ab 16 J. Alexander Mairhofer 0678 1315198 Lukas Grabenweger 0650 7962721 Christoph Mairhofer 0677 61837016</p>				
		<p>17:00 - 18:30 / NMS Volleyball for kids 12-14 Vera Eckerstorfer 0650 7849700</p>		
		<p>18:30 - 20:00 / NMS Volleyball Mixed Jugend Claus Huber 0699 81188517</p>		
<p>19:00 - 21:00 / NMS Volleyball Team Mixed Claus Huber 0699 81188517</p>		<p>20:00 - 21:00 / NMS Volleyball Jugend Claus Huber 0699 81188517 Lukas Grabenweger 0650 7962721</p>		<p>ACHTUNG SAMSTAG! 14:30 Nordic Walking Marianne Mairhofer 0664 73516528 Eva Bauer 0660 4400334</p>