

SPORT UNION SIERNING

Kursprogramm 2022/23

- Eltern-Kind-Turnen 2-4
- Mädchen/Buben 7-10
- Gerätturnen ab 12
- Step Up
- B!Balanced Workout
- Volleyball for kids
- Volleyball Mixed Jugend
- Volleyball Jugend

- Volleyball FunFactory
- Volleyball Mixed
- Beweglich & fit
- Fit durchs Jahr
- Herrengymnastik
- Nordic Walking
- Funktionsgymnastik



Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J.

Kind UND Eltern sollen gemeinsam turnen!

Kinder wollen sich bewegen. Sie lieben es neue Dinge aus zuprobieren und zu erlernen. Diese vielfältigen Bewegungserfahrungen 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 dem aus die Turnhalle entdeckt wird.

Lisi Judmaier | 0650 9174999

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.

Katharina Angerer | 0650 8712176

Gerätturnen ab 12 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!

Lukas Grabenweger | 0650 7962721

Iris Marhann | 0699 10127763

Gabriele Zemsauer | (07259) 5991

Sonja Nemetschek | 0650 4017632

Step Up

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!

Gerald Zemsauer | (07259) 5991

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 Flexi-Bars (Schwingstäbe).

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.

Gerald Zemsauer | (07259) 5991

SPORT
UNION 



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 MS 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 MS Sierning statt.

Claus Huber | 0677 63514333

Volleyball Jugend

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

Claus Huber | 0699 81188517

Fabian Lueghamer | 0660 1479344

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 Wasserbaur | 0677 61202535

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 MS 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



Beweglich & fit

Speziell für Betroffene abgestimmtes Training!

Abgeschwächte Haltemuskulatur, Dysfunktion der Wirbelsäule und die fehlende Koordination sind die Ursachen für Bewegungseinschränkungen. In der heutigen Zeit nutzt ein Durchschnittsmensch lediglich 10% der Beweglichkeit seines Körpers und wird dadurch unbeweglich.

Wie groß sollte die Beweglichkeit in den einzelnen Gelenken sein?

Wie kräftig sind die Muskeln?

Welche Rolle spielt Dehnen?

- **Trägheit überwinden**
- **Gruppendynamik nutzen**
- **Spaß & Freude an der Bewegung haben**

Gertrude Klug | 0660 5553648

Priska Stix | 0681 10767075

Eva Bauer | 0660 4400334

Fit durchs Jahr

Konditions- und Krafttraining mit Musik!

Unsere Gruppe aus Frauen und Männern mittleren bis fortgeschrittenen Alters hält sich von Oktober bis Mai mit Gymnastik in der Halle fit.

Mit Zirkeltraining zu heißen Rythmen steigern wir unsere Kondition, mit Kräftigungsgymnastik unter Verwendung neuester Fitnessgeräte wie Smoveys oder Flexi-Bars versuchen wir unseren Körper zu kräftigen, mit Dehnungs- und Koordinationsübungen zu ruhiger Musik wollen wir unsere Beweglichkeit verbessern oder zumindest erhalten. Wir machen alle nach unseren individuellen Möglichkeiten mit und haben dabei keinen Leistungsdruck, aber jede Menge Spaß, der sich im Anschluss beim Ergänzten der Elektrolyte im Wirtshaus fortsetzt.

Wir Übungsleiter - Wolfgang, Grete und Ewald - freuen uns auf Dich und auf Dich und auch auf Dich
Donnerstag ab 19:30 Uhr in der Turnhalle der VS-Sierning

Wolfgang & Grete Christ | 0664 73073712

Ewald Mayrbäurl | (07259) 32289



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 | 0677 61202535

Nordic Walking

Ausdauersport auf die sanfte Tour!



Nordic Walking ist schnelles Gehen mit leichten Spezialstöcken. Ein Ausdauersport und Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen geeignet.

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

Marianne Mairhofer | 0664 73516528

Inge Bogengruber | 0650 8800573

Johanna Wolf | (07259) 6445

Funktionsgymnastik

Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele!

Abgestimmte Übungen mit und ohne Handgeräte, für alle, die beweglich bis ins hohe Alter bleiben wollen. Funktionsgymnastik wird gemeinsam vom Kneippverein und von der Sportunion angeboten.

Vorteile der Funktionsgymnastik:

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

Mitglieder beider Vereine können durch Bezahlen des Mitgliedsbeitrages teilnehmen.
Nichtmitglieder zahlen € 2,- pro Stunde.

Eva Bauer | 0660 4400334

Priska Stix | 0681 10767075

Gertrude Klug | 0660 5553648

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

Werde Mitglied und nutze die Vorteile!

z.B.: Rabatte 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 6203362, **Bilder:** Union Sierning, unsplash.com

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich

SPORT
UNION 



Kursstart ab 10. Oktober 2022 in der VS Sierning

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17:00 - 18:00 Mädchen, Buben 7 - 10 J. Katharina Angerer 0650 8712176		9:00 Nordic Walking Inge Bogengruber 0650 8800573 Johanna Wolf (07259) 6445	16:30 - 17:30 Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J. Lisi Judmaier 0650 9174999	
18:00 - 19:00 Beweglich & fit Gertrude Klug 0660 5553648 Priska Stix 0681 10767075 Eva Bauer 0660 4400334	18:00 - 19:00 Funktionsgymnastik Eva Bauer 0660 4400334 Priska Stix 0681 10767075 Gertrude Klug 0660 5553648		18:15 - 19:30 Step Up Gerald Zemsauer (07259) 5991	18:00 - 19:30 BiBanced Gerald Zemsauer (07259) 5991
19:00 - 21:30 Gerätturnen ab 12 J. Lukas Grabenweger 0650 7962721 Iris Marhann 0699 10127763 Gabriele Zemsauer (07259) 5991	19:00 - 21:00 Volleyball FunFactory Reini Wasserbauer 0677 61202535		19:30 - 21:40 Fit durchs Jahr Wolfgang & Grete Christ 0664 73073712 Ewald Mayrbäurl (07259) 32289	19:30 - 21:00 Herrengymnastik Reini Wasserbauer 0677 61202535 Christian Schickeltrüller 0664 601657321
		17:00 - 18:30 / MS! Volleyball for kids 12-14 Vera Eckerstorfer 0650 7849700		
		18:30 - 20:00 / MS! Volleyball Mixed Jugend Claus Huber 0677 63514333		
		20:00 - 21:00 / MS! Volleyball Jugend Claus Huber 0677 63514333 Fabian Lueghamer 0660 1479344		ACHTUNG SAMSTAG! 14:30 Nordic Walking Marianne Mairhofer 0664 73516528