

# SPORT UNION SIERNING

## Kursprogramm 2023/24



- Eltern-Kind-Turnen 2-4
- Mädchen/Buben 7-10
- 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

# Was geht mich der Verein an?

Eigentlich finde ich es ja ganz prima. Jeden Donnerstagabend gehe ich in die Halle und lasse mich mal so richtig flottmachen. Da tobe ich mich aus beim Ballspielen und bei der Gymnastik oder beim Zirkeltraining. Naja, da muss ich schon die Zähne zusammenbeißen. Der Übungsleiter hilft manchmal etwas nach. Übrigens, der ist eigentlich immer da und wenn einmal nicht, dann macht es halt ein anderer. Wenn mir der Donnerstag zu viel ist, was aber nur selten vorkommt, bleibe ich einfach weg. Und wenn es mir nicht ausreicht, nun das ist gar kein Problem, denn mein Verein bietet noch so viele andere Termine in der Woche an, bei denen ich mich sportlich betätigen kann. Ich zahle dafür nur meinen Beitrag und der ist wirklich aufzubringen.

Auch meine Frau und meine Kinder finden das toll. Die sind auch in meinem Verein. Wir zahlen alle zusammen den Familienbeitrag. Die ganze Familie treibt Sport nicht einmal zum Preis für ein Schnitzel und ein Bier pro Monat. Wirklich ein toller Verein. Ich selbst brauche mich eigentlich um nichts zu kümmern. Alles ist bestens geregelt. Neulich hat mich jemand zu einer Sitzung eingeladen. Ich habe natürlich abgelehnt. Was soll ich auch da? Meine sportliche Welt ist in Ordnung. Für interne Probleme bin ich nicht zuständig. Ich bin ja schließlich nicht mit dem Verein verheiratet. Mir reicht es völlig aus, wenn mir der Verein für meinen Beitrag einen anständigen Übungsbetrieb mit einem erfahrenen Übungsleiter bietet. Alles andere geht mich nichts an. Oder?

Sollen doch andere ihre Freizeit opfern und alles mögliche machen, besprechen, organisieren, durchführen. Wenn die soviel Zeit haben - bitte! Sollen sie ruhig ihre Familie allein lassen, ihr Auto zur Verfügung stellen, ihren Sprit verfahren und sich für den Verein in manchen Dingen am Rande der Legalität bewegen. Aber nicht mit mir!

Ach so, wer der Verein ist? Nun ja, so richtig habe ich eigentlich noch gar nicht darüber nachgedacht. Aber was soll's. Das sind bestimmt irgendwelche Leute, die das Sagen haben. Ich glaube, ich kenne die nicht einmal richtig. Ich will auch nicht darüber nachdenken, denn ich habe keine Zeit mehr - ich bin auf dem Weg zum Training. Da vorn ist schon die Sporthalle. Nanu, was ist denn da los? Die Tür ist verschlossen.

Ein Zettel hängt dran, auf dem steht zu lesen:

**„Der Verein hat den Übungsbetrieb bis auf weiteres eingestellt. Es hat sich niemand mehr gefunden, der bereit gewesen wäre mitzuarbeiten. Der letzte Übungsleiter, die letzte Übungsleiterin und das letzte Vorstandsmitglied haben das Handtuch geworfen, weil sie die anfallende Arbeit nicht mehr bewältigen konnten. Jeder, den sie um Hilfe gebeten haben, hat ihnen zur Antwort gegeben: „Was geht mich der Verein an?!“ Wie es weiter geht, kann zur Zeit nicht gesagt werden.“**

„Verdammter Mist!“ Ich brülle meine Wut so richtig heraus und ... sitze klatschnass geschwitzt in meinem Bett. Gottseidank - es war alles nur ein Traum, ein ganz böser noch dazu.

Ich brauche eine Weile, bis ich alles begreife. Dann werde ich sehr nachdenklich. Ich glaube, der Verein, das sind wir alle. Und wenn jeder im Verein ein wenig mitarbeitet, wird es keinem zuviel und alles ist zu schaffen. Nur den Beitrag zahlen und sich bespaßen lassen, reicht wirklich nicht. Sonst hängt eines Tages solch ein Zettel vor der Halle.

Ich will gleich morgen fragen, ob ich mich nicht auch nützlich machen kann. Noch lange liege ich in dieser Nacht wach und denke über meinen Verein nach.

(Verfasser unbekannt)

## Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J.

Kind UND Eltern sollen gemeinsam turnen!

**Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!**

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.

**Bitte um telefonische Anmeldung bei:**

Lisi Judmaier | 0650 9174999

SPORT  
UNION 



## Mädchen/Buben 7 - 10 J.

**AUSGEBUCHT!**

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



## Nordic Walking

*Ausdauersport auf die sanfte Tour!*

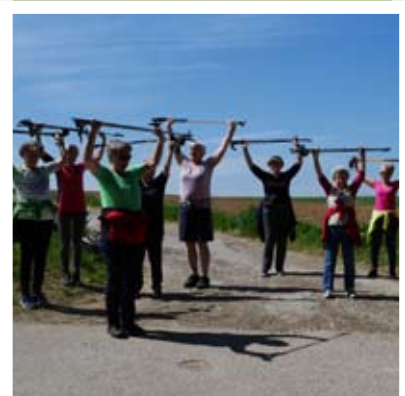
Nordic Walking ist schnelles Gehen mit leichten Spezialstöcken. Ein Ausdauersport und Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen geeignet.

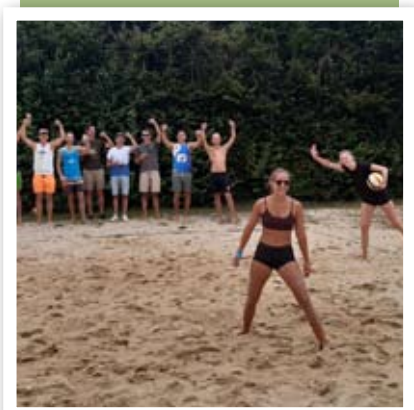
**Vorteile von Nordic Walking:**

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

Marianne Mairhofer | 0664 73516528

Inge Bogengruber | 0650 8800573





## 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*

## 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 Ergänzen 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 | 0664 2505301*

## 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!

*Gabriele 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*

## *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 Wasserbauer | 0677 61202535*

*Christian Schickettmüller | 0670 5586130*



# Beweglich & fit

*Verbesserung der persönlichen Fitness!*

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*

# 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*

SPORT  
UNION 



Start ab 9. Oktober 2023 in der VS und MS Sierning

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p><b>AUSGEBUCHT!</b> 17:00 - 18:00 <b>Mädchen, Buben 7 - 10 J.</b> Katharina Angerer   0650 8712176</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Beweglich &amp; fit</b> Gertrude Klug   0660 5553648 Priska Stix   0681 10767075</p> <p>19:00 - 20:30 <b>B!Balanced</b> Gerald Zemsauer   (07259) 5991</p>	<p>18:00 - 19:00 <b>Funktionsgymnastik</b> Eva Bauer   0660 4400334 Priska Stix   0681 10767075 Gertrude Klug   0660 5553648</p> <p>19:00 - 21:00 <b>Volleyball FunFactory</b> Reini Wasserbauer   0677 61202535</p>	<p>9:00 <b>Nordic Walking</b> Inge Bogengruber   0650 8800573 Treffpunkt: Schulhof VS Wartehäuschen</p>	<p>16:00 - 17:00 <b>Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 J.</b> Lisi Ludmaier   0650 9174999 Elisa Kaltenböck</p> <p>18:15 - 19:30 <b>Step up</b> Gabriele Zemsauer   (07259) 5991</p> <p>19:30 - 21:40 <b>Fit durchs Jahr</b> Wolfgang &amp; Grete Christ   0664 730712 Ewald Mayrbäurl   0664 2505301</p>	<p>19:30 - 21:00 <b>Herrengymnastik</b> Reini Wasserbauer   0677 61202535 Christian Schicketmüller   0670 5586130</p>
<p>19:00 - 21:00 / <b>MS!</b> <b>Volleyball Team Mixed</b> Claus Huber   0677 63514333</p>		<p>17:00 - 18:30 / <b>MS!</b> <b>Volleyball for kids 12-14</b> Vera Eckerstorfer   0650 7849700</p> <p>18:30 - 20:00 / <b>MS!</b> <b>Volleyball Mixed Jugend</b> Claus Huber   0677 63514333</p> <p>20:00 - 21:00 / <b>MS!</b> <b>Volleyball Jugend</b> Claus Huber   0677 63514333 Fabian Lueghamer   0660 1479344</p>		<p><b>SAMSTAG</b></p>
				<p>14:30 <b>Nordic Walking</b> Marianne Mairhofer   0664 73516528 Treffpunkt: Schulhof VS Vereinseingang</p>