



BEWEGUNG FÜR MICH

SPORTUNION WOLKERSDORF

Jänner 2016

Themen

- | | |
|--|-----------|
| 1. Neue Bilderausstellung im UNION Zentrum | Seite 1 |
| 2. Sommersemester steht vor der Tür | Seite 2 |
| 3. Eventhighlights | Seite 2-4 |
| 2.1. Fit für Österreich Kongress | |
| 2.2. Abenteuer in der Schlossparkhalle | |
| 2.3. Weihnachtsfeiern & Punschhütte | |
| 4. Terminvorschau | Seite 4 |

Impressum

Bewegung für mich (Ausgabe 1/2016)
für den Inhalt verantwortlich:
SPORTUNION Wolkersdorf
Präsident OSR Karl Biedermann

Neue Bilderausstellung eröffnet

Seit Ende November stellt unsere neue Künstlerin **Anna Holzer** Acrylbilder und Aktzeichnungen aus.

Anna Holzer wohnt seit fast 30 Jahren in Wolkersdorf. Vor ca 15 Jahren begann ihre künstlerische Tätigkeit. In den ersten Jahren dominierten Bleistiftzeichnungen. Einige Aktzeichnungen aus dieser Zeit kann man bei der derzeitigen Ausstellung bewundern.



Später wechselte sie zur Malerei. Viele Naturmaterialien sind in ihren neuesten Acrylbildern eingearbeitet.

Die Ausstellung ist in den nächsten Monaten täglich von 9 - 18 Uhr im UNION Sportzentrum, Kirschenallee 4 in Obersdorf geöffnet. Gehen sie auch in die Umkleieräume und in den Wellnessbereich, wo die Aktzeichnungen ausgestellt sind.



Das Sommersemester steht vor der Tür

Im Februar ist es wieder soweit - das Sommersemester 2016 beginnt. Und auch dieses Semester gibt es wieder ein umfangreiches Programm an Bewegungseinheiten

ANMELDUNG: Mitte Jänner - Ende Februar
Online auf www.sportunionwolkersdorf.at
oder direkt vor Ort

START:

Gesundheitssport: 8. Februar 2016 (KW 6)

Einzelkurse: Qi-Gong, 8.2.2016

Wirbelsäule: 1.4.2016

Kinderkurse: 8.-12.2 (Diabolo, Geräteturnen, Leichtathletik, Hip Hop, div. Kinderturnen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit für immer 08:30-09:55 UZ (Gruppe 1)	Yoga 08:45-10:10 UZ	Step Basic 08:30-09:25 UZ	Bauch, Bein, Po und so 09:00-09:55 UZ	Step Advanced 08:30-09:25 UZ
Fit für immer 10:00-11:25 UZ (Gruppe 2)		Pilates 1 09:30-10:25 UZ	Für immer jung 10:00-11:25 UZ	Krafttraining 09:30-10:25 UZ
		Pilates 2 10:30-11:25 UZ		Wirbelsäule 10:30-11:25 UZ (10 mal)
	Yoga 16:30-17:55 UZ	Hip Hop 18:00-19:15 UZ		Treff. Tanz 18:00-19:25 UZ (monatlich)
Piloxing 18:30-19:25 NMS 1	Yoga Anfänger 18:00-19:25 UZ	Fit & gesund 19:15-20:10 UZ	Pilates 18:30-19:25 NMS 1	Sanfte Bewegung 18:00-18:55 UZ
Bodywork 19:30-20:25 NMS 1	Qi-Gong 19:30-20:25 UZ (10 mal)	Piloxing 20:00-20:55 NMS 1	Bodytoning 19:30-20:25 NMS 1	Rückenfit 2 19:00-19:55 UZ
			Rückenfit 1 19:00-19:55 NMS 1	Zumba 1 18:00-18:55 NMS 1
				Zumba 2 19:00-19:55 NMS 1
Samstag	Nordic Walking 08:00 Uhr (Treffpunkt: Eingang Waldlehrpfad - Hochleithenwald, mit Christl Pfaffl)			

Seniorentraining

leicht bis mittel

mittel bis ganz schön anstrengend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kleinstkinderturnen 10:30-11:25 UZ			
	Motopäd. 14:30-15:55 NMS2	Modopäd. Kleinstkinder- turnen 15:00-15:55 NMS1		Geräteturnen Fortgeschr. 14:00-15:25 SPH
Geräteturnen Anfänger 16:00-16:55 NMS1	Motopäd. 16:00-17:25 NMS2	Eltern-Kind Turnen 16:00-16:55 NMS1	Kleinkinder- turnen 16:00-17:25 NMS1	Geräteturnen Wettbewerb 15:30-16:55 SPH
Geräteturnen Wettbewerb 17:00-18:25 NMS1		Hip Hop 17:00-17:55 UZ	Leichtathletik für Kinder 17:00-17:55 SPH	
	Diabolo & Jonglieren 18:30-19:25 NMS2		Leichtathletik für Jugendl. 18:00-19:25 SPH	

Kleinkinder

Volkschulkindern

Kinder und Jugendliche (ab 11 J.)

Infos & Fragen:

Magdalena Spanner: m.spanner@sportunion.at

Christine Pfaffl: c.pfaffl@gmx.at

Genauere Infos sind im Programmheft 2015/16 zu finden.

Oder auch auf unserer Homepage!

www.sportunionwolkersdorf.at

Eventhighlights

Fit für Österreich Kongress

Von **16. bis 18. Oktober** fand wieder der Kongress "Fit für Österreich" in Saalfelden statt. Der UNION Bus war bis auf den letzten Platz mit gut gelaunten, hoch motivierten TrainerInnen besetzt. Christl Pfaffl hatte im Voraus für ein schönes Quartier gesorgt, von wo aus es uns gut möglich war, alle Kursorte an diesem Wochenende gut zu erreichen. Jeder Teilnehmer/in konnte am Samstag 3 Arbeitskreise besuchen und auch noch einen am Sonntag. Die Themen waren breit gestreut

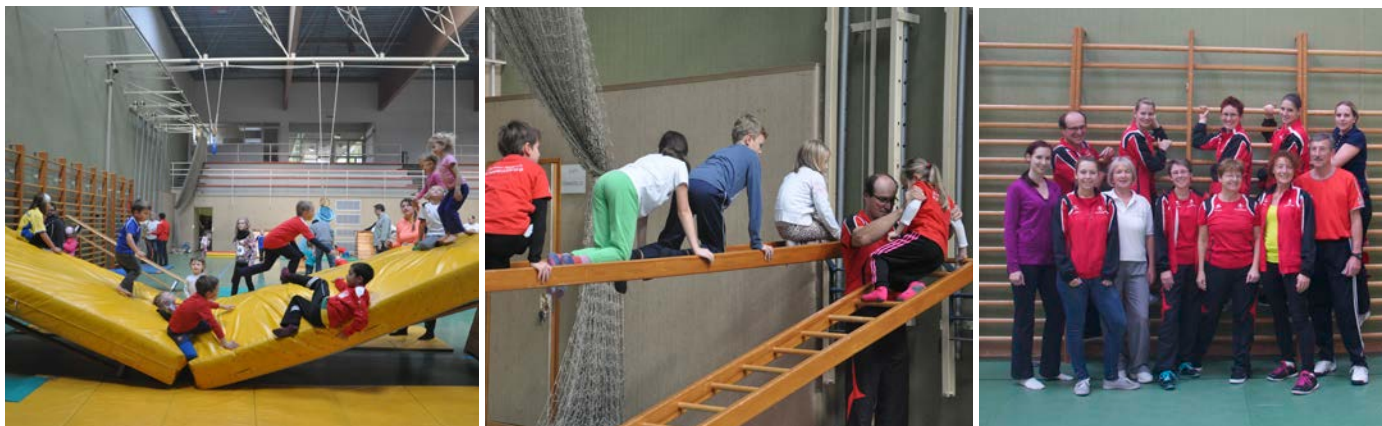
- für jede Altersgruppe und für jeden Anstrengungsgrad war etwas dabei. Das gemeinsame Abendessen und die Begrüßung durch die Organisatoren bildeten den Auftakt zum Kongresswochenende. Ein unterhaltsamer Beitrag zum ernstesten Thema "Plötzlicher Herztod beim Sport" sowie ein Impulsreferat "Was die Menschen zu uns in den Sportverein bringt" brachten uns zum Nachdenken und regten Gespräche an. Am Samstag nach den Arbeitskreisen gab es im Anschluss an das gemeinsame Abendessen im Kongresszentrum ein Kabarett und anschließend Musik und Tanz. Es wurde ausgelassen gefeiert! Voll bepackt und mit vielen guten Ideen kamen wir am Sonntag Nachmittag wieder in Wolkersdorf an.



Abenteuer in der Schlossparkhalle

26. Oktober

Auch heuer war beim Wolkersdorfer Herbstlauf am Nationalfeiertag in der Schlossparkhalle wieder einiges los. Die SPORTUNION organisierte ein tolles Rahmenprogramm für Kinder.



Während sich die Kinder im Turnsaal bei verschiedenen Bewegungsprogrammen vergnügten, konnten die Eltern in aller Ruhe am Herbstlauf teilnehmen. Das Kinderprogramm war in unterschiedlichen Altersklassen unterteilt: So stand den Kleinsten von 2 bis 6 Jahren der Turnsaal 3 zur Verfügung. Viele Eltern und Kinder nutzten die Möglichkeit, sich mit ihren Kindern zu bewegen.

Die 6- bis 13-jährigen Kinder konnten im Turnsaal 1 an einem „Piratenspiel“ teilnehmen, wo sie die unterschiedlichsten Hindernisse auf der Flucht überwinden mussten, ohne im „Wasser“ zu versinken.

Im Turnsaal 2 vergnügten sich die Kids beim Trampolin hüpfen und Reckturnen.

UNION Weihnachtsfeier

11. Dezember



Rückblick, Ausblick und Besinnliches bei der Weihnachtsfeier der SPORTUNION Wolkersdorf

Am 11.12. fand die traditionelle Weihnachtsfeier im UNION Sportzentrum statt. Der Vorstand, viele Trainer/innen aus dem Gesundheits- und Jugendsport, Funktionäre und Trainer aus den Zweigvereinen, als auch Ehrengäste wie Bürgermeisterin Anni Steindl und Vizepräsident der SPORTUNION NÖ, Franz Dechantsreiter, sind gekommen, um einen gemütlichen, aber auch besinnlichen Abend mit uns zu verbringen.

Neben gutem Essen, ein paar Gläsern Wein und einer Fotopräsentation beendete man das Sportjahr 2015 mit ausgiebigem Gedankenaustausch.

UTC Weihnachtsfeier

19. Dezember



Auch der Zweigverein Tennis organisierte für seine Mitglieder eine Weihnachtsfeier inkl. „Christkindlturnier“. Um 17:00 Uhr war offizieller Startschuss des Turniers. Spielmodus war ein Doppelturnier in der Form eines „Mischerturniers“ - sprich jeder bekam in jeder Runde einen neuen Partner zugelost. Für jeden Sieg konnte man Christkindln sammeln. Aus jeder Gruppe wurde der Gruppensieger mit den meisten Christkindlpickerl ermittelt. Diese durften sich über selbstgestaltete Medaillen freuen. Nach sportlicher Anstrengung folgte der gemütliche Teil - das traditionelle Weihnachtsessen. Mit einer Fotopräsentation, bestehend aus Erinnerungen an das vergangene Jahr, ein paar Keksen und ein paar Gläsern Wein ließ man das Tennisjahr 2015 gemütlich ausklingen.

Punschhütte in UNION Besitz

21.-31. Dezember



Wie bereits in den vergangenen Jahren nahm die SPORTUNION Wolkersdorf auch heuer wieder am Ausschanken in der Punschhütte am Wolkersdorfer Hauptplatz teil. Zwischen dem 21. und 31. Dezember wechselten sich die Zweigvereine Tennis, Basketball, Sportklettern, Tischtennis und Faustball ab und versorgten die Besucher/innen reichlich mit Punsch und Glühwein.

Terminvorschau

70 JAHRE SPORTUNION WOLKERSDORF

04.06.2016, 18:00 Uhr

Komm und feier mit uns!

UNION-Sportzentrum
Kirschenallee 4, 2120 Wolkersdorf