



Bewegung für mich

APRIL 2019

Themen

Generalversammlung 2019

Winterwanderung

Neue Sportprogramme am Freitag

Neue Kurszeiten Montag und Mittwoch

X3 Sportfest

Croquet Schnuppertag

Terminüberblick

Seite 1

Seite 2

Seite 3

Seite 3

Seite 4

Seite 4

Seite 4

SPORT
UNION 
WOLKERSDORF

Impressum

Bewegung für mich (Ausgabe 2/2019)

für den Inhalt verantwortlich:

SPORTUNION Wolkersdorf

Präsident OSR Karl Biedermann

Generalversammlung 26.4.2019

Die Generalversammlungen der **SPORTUNION Wolkersdorf und ihren 7 Zweigvereinen** finden alle 4 Jahre statt. Heuer am **26.4.2019 um 19 Uhr** ist es wieder so weit. Die Einladungen werden per Mail verschickt und liegen bei den einzelnen Sportprogrammen und bei den Zweigvereinen auf.

Im Gymnastikraum des UNION Sportzentrums berichten der Hauptverein und ihre Zweigvereine über die Aktivitäten in den vergangenen 4 Jahren.

Die Rechnungsprüfer Dir. Reinhard Kerbl und Dir. Roland Böhm werden die einzelnen Kassen prüfen und bei ordentlicher Kassaführung die Vorstände entlasten.

Weiters werden alle Vorstände neu gewählt. Den Vorsitz wird der Vizepräsident der SPORTUNION NÖ, Franz Dechantsreiter übernehmen und die Neuwahlen durchführen. Bei den Wahlen sind alle **ordentlichen Mitglieder und Ehrenmitglieder** stimmberechtigt. Ordentliche Mitglieder sind alle, die in diesem Sportjahr (Schuljahr) den Mitgliedsbeitrag eingezahlt haben und an Sportprogrammen der HAUPTUNION oder den Zweigvereinen teilnehmen.

Selbstverständlich ist geplant, verdiente Funktionäre zu ehren.

Im Anschluss an die Generalversammlung lädt die Hauptunion zum Würstelessen ein.

Winterwanderung 2019



Am Montag den 18. Feber fand die diesjährige Winterwanderung statt. Auch nebelige Startbedingungen und kühle Temperaturen konnten 45 Wanderlustige nicht abhalten, den Weg nach Kronberg entlang zu spazieren. Ausgangspunkt war der Parkplatz beim Schwimmbad. Gestartet wurde bei geringer Sicht, sodass man zeitweise Mühe hatte die ganze Wandergruppe zu überblicken.

Der Weg führte uns zu Beginn über den Weinwanderweg an der Rochuskapelle vorbei, hinauf auf den Gerichtsberg. Hier zeigte sich erstmals die Sonne noch hinter Nebelschwaden



versteckt.

Doch schon bei der ersten Pause auf der Grünbrücke, die uns über die Autobahn führte, konnten die ersten Sonnenstrahlen bereits genossen werden. Bei steigenden Temperaturen ging es an Riedenthal vorbei nach Kronberg. Die letzte Wegstrecke nach Kronberg konnte bereits in warmer Frühlingssonne zurückgelegt werden, was leider auch am allzu weichen Untergrund zu merken war.

Im Gasthaus Holzbauer erwartete uns die verdiente Mittagsrast. Gut gestärkt ging es zwei Stunden später hinunter zum Weinlandkreuz. Auf dem Eurovelo Radweg entlang spazier-



ten wir an Ulrichskirchen vorbei nach Wolkersdorf und zum Ausgangspunkt zurück.

Neue Sportprogramme im SS 2019

Neu Programm am Freitagvormittag im Sommersemester 2019

Nachdem Nina Britt (Rath) die kommenden Monate keine Kurse leiten wird, haben wir für Freitag eine Alternative für Step Advanced und eine/n TrainingsleiterIn für das Krafttraining gesucht. Gefunden haben wir nicht nur das, sondern auch einen neuen Trainer, der freitags das Programm mit einem Bewegungskurs abrunden wird. Gestartet wird um 30 Minuten früher, also schon um 9:30 Uhr.



9:30 – 10:25

Modern Dance mit Eva Török

Nach einer Aufwärmphase gibt es viel Bewegung durch den Raum mit Sprüngen und Drehungen. Energiegeladene Choreografien mit fließenden Bewegungen werden einstudiert. Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper suchen.



10:30 – 11:25

Krafttraining mit Birgit Prinz

Eine ultimative Kraftstunde, bei der teilweise mit Zusatzgeräten und teilweise nur mit dem eigenen Körpergewicht der gesamten Körper trainiert wird. Das Training verbrennt Kalorien, stärkt die Muskulatur - Gelenke und Knochen werden so entlastet.



11:30 – 12:25

Mich bewegen mit Thomas Lietz

„Mich bewegen – mich beobachten – mich erfahren“ nennt Thomas Lietz seine Einheit. Sie ist eine Einladung, einzutauchen in eine Qualität von Bewegung, die den Fokus auf ein bewusstes Tun, die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und den Aufbau innerer Ruhe und Stabilität richtet.

Geänderte Kurszeiten Montag- und Mittwochvormittag

Ab dem 25.3. starten wir unser Programm am Montag und am Mittwoch Vormittag jeweils 15 Minuten früher.

Montag:

- 09:45 - 10:40 FIT FÜR IMMER mit Eva Török
- 10:45 - 11:40 FIT FÜR IMMER mit Eva Török

Mittwoch

- 09:45 - 10:40 PILATES mit Claudia Arnhof
- 10:45 - 11:40 PILATES mit Claudia Arnhof

Weitere Kursänderung am
Freitag:

16:00 – 17:00

Lauftraining mit Stefan
Schamböck

Das Lauftraining für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene. Die Stunde wurde von Dienstag auf Freitag verlegt.



X3 Fest - am 24.5. - ab 18 Uhr

Das X3 Fest, die jährliche Leistungsschau der SPORT-UNION lädt dieses Jahr auch zum Mitmachen ein.

Das im Zeichen der Kinder und ihres Könnens stehende Sportfest findet heuer bereits Ende Mai statt. Neben zahlreichen Darbietungen unserer jungen SportlerInnen laden wir alle Besucher auch zum Mitmachen ein.

Testen Sie ihre Talente und probieren Sie unsere Sportangebote aus. Unsere Stationen sind für Klein und Groß geeignet. Die genaue Planung ist noch in Arbeit.

Schnuppertag CROQUET

Was ist CROQUET?

CROQUET ist ein Sport. Es geht um Geschicklichkeit, Ballgefühl, taktisches Verständnis und Konzentration – bietet aber auch typisch englisches Flair. Und ist überraschend spannend!

Der SPORTUNION Wolkersdorf Croquet Club lädt Sie ein: Probieren Sie es aus. 4. Mai ab 14 Uhr, neben der Tennishalle, Kirschenallee 4.

Da die Teilnehmeranzahl beschränkt ist, wird um eine Anmeldung gebeten:

croquet.wolkersdorf@gmail.com

Croquet Schnuppertag 2019

4. Mai

ab 14 Uhr
Kirschenallee 4
2120 Wolkersdorf

Was ist CROQUET?

CROQUET ist ein Sport. Es geht um Geschicklichkeit, Ballgefühl, taktisches Verständnis und Konzentration – bietet aber auch typisch englisches Flair. Und ist überraschend spannend!

Wir laden Sie ein: Probieren Sie es aus.

Anmeldung erbeten: croquet.wolkersdorf@gmail.com
Achtung: Beschränkte Teilnehmerzahl!



kostenfrei



Terminüberblick

26.4.

Generalversammlung der Sportunion Wolkersdorf und ihrer Zweigvereine

Die SPORTUNION Wolkersdorf lädt alle Mitglieder zur ordentlichen Generalversammlung ein.

4.5.

CROQUET - Tag der offenen Türe

Der Croquet Club Sportunion Wolkersdorf lädt zum Schnuppertag ein. Ab 14 Uhr neben der Tennishalle. Anmeldung erbeten.

13.5.

Frühjahreswanderung

Die Wanderroute wird noch bekannt gegeben.

16.5.

Schulmeisterschaften Faustball

Am 16. Mai 2019 finden in Wolkersdorf die Faustball Schulmeisterschaften für die Unterstufe statt. Teilnahmeberechtigt sind alle NMS- und alle AHS Klassen aus NÖ. Spielbeginn ist um 9:30 Uhr.

24.5.

X3 Fest

Die Leistungsschau der SPORTUNION Wolkersdorf

8.7.

Kindersportwoche

Bereits ausgebucht ist die diesjährige Kindersportwoche für Kinder von 6 - 12 Jahren. Anmeldungen aktuell nur für Wartelistenplätze möglich.