



# BEWEGUNG FÜR MICH

SPORTUNION WOLKERSDORF 

Juli 2017

## Themen

- |                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 1. Eventhighlights           | Seite 1-3 |
| 1.1. UNION X3 Fest           |           |
| 1.2. Frühjahrswanderung      |           |
| 1.3. Croquet: Austria first! |           |
| 1.4. Tennis: Sommerbarbecue  |           |
| 1.5. Faustball: Hobbyturnier |           |
| 2. Neues im Sportprogramm    | Seite 4   |

## Impressum

Bewegung für mich (Ausgabe 3/2017)  
für den Inhalt verantwortlich:  
SPORTUNION Wolkersdorf  
Präsident OSR Karl Biedermann

## Eventhighlights - UNION X3 Sportfest

**Auch heuer wieder ein voller Erfolg!** Traditionell zum Semesterende fand am 10. Juni erneut das X3-Sportfest der SPORTUNION Wolkersdorf statt. Zahlreiche Besucher/innen folgten der Einladung in die AHS und konnten sich an den vielfältigen Darbietungen der unterschiedlichen Generationen erfreuen.

Pünktlich um 18:00 Uhr eröffnete SPORTUNION Wolkersdorf 2. Vizepräsident Dominic Litzka die große Leistungsschau. Alle Sportler/innen marschierten gemeinsam in die Turnhalle ein und begrüßten die zahlreichen Zuschauer/innen auf der Tribüne. Unter den Zuseher/innen befanden sich auch Bürgermeisterin Anni Steindl, welche die Eröffnungsworte sprach, Stadträtin Gabi Grames und Gemeinderätin Sarah Ritzerow.



Nach offizieller Eröffnung konnte die Leistungsschau der vielen Generationen nun beginnen. Im ersten Showblock zeigten uns die Geräteturner/innen ihre eingeübten Sprünge und beeindruckenden Figuren. Die Senioren überzeugten uns mit ihrer Freude zur Beweglichkeit, genauso wie die Judokas mit Judorollen und verschiedenen Wurftechniken. Für großen Applaus sorgten auch die beiden Programmpunkte Step Aerobic und Pilates von Nina Rath. Die perfekt einstudierten Choreographien begeisterten die Zuseher/innen auf der Tribüne und leiteten die Pause ein. Das Buffet der „Fit für immer“ Gruppe versorgte alle Teilnehmer/innen und Zuschauer/innen mit Getränken, Broten und Kuchen und hielt alle bei Kräften für den 2. Showblock. Dieser startete mit den Lauf- und Sprungvorführungen der Leichtathleten. Danach sorgten die Hip Hopper für Staunen. Trainer Daniel Bojanowsky zeigte mit seinen drei Gruppen, die von Kindern bis Erwachsenen reichte, eine sensationelle Choreographie. Sicherlich eines der Highlights des Abends. Aber auch die Faustballer beeindruckten mit brillanten Spieltechniken, sowie die Piloxing Gruppe, die uns zeigte wie eine Fitness Stunde aussieht. Der Höhepunkt heuer war aber mit Sicherheit der romantische Tanz zur „Symphonie“ von Silbermond. Nina Rath und Eva Kroner sorgten mit ihrer tänzerischen Darbietung für Begeisterung in jeglicher Art. Als krönender Abschluss fand am Ende der Vorstellungen ein gemeinsames Hip Hop Tanzen statt. Alle Teilnehmer/innen sowie Zuschauer/innen wurden aufgefordert, mitzumachen. So ging das X3 Fest unter dem Motto „Bewegung für alle“ erfolgreich und voller Freude zu Ende

## Das X3 Sportfest in Bildern...



## Frühjahrswanderung

**Strahlender Sonnenschein und hochsommerliche Temperaturen begleiteten uns bei der heurigen Frühjahrswanderung Ende Mai.**

Bei herrlichem Sonnenscheinwetter und sommerlichen Temperaturen trafen sich ca. 30 Wanderlustige in Wolkersdorf bzw. Niederkreuzstetten am Bahnhof. Die Bedingungen für die heurige Frühjahrswanderung waren also perfekt. Wir starteten am Bahnhof Niederkreuzstetten und wanderten den Ochysweg entlang über den Kreuzberg nach Hornsburg. Von dort ging es hinunter nach Hautzendorf zum Gasthaus am Bahnhof, wo wir uns schon auf unser wohlverdientes Mittagessen freuten. Nach ausgiebiger Stärkung gingen wir über den Heiligen Berg zurück nach Niederkreuzstetten.



## Croquet: Austria first!



Der **Rheingold-Pokal** - ein prestigeträchtiges Ländermatch zwischen Österreich, Deutschland und Schweiz - wurde am Pfingst-Wochenende bereits zum 12. Mal ausgetragen. Diesmal mit Heimvorteil, auf der Anlage der SPORTUNION Wolkersdorf. Die perfekt manikürten Courts und das überwiegend sonnige Wetter sorgten nicht nur für hervorragende Stimmung unter den Akteuren sondern boten auch beste Bedingungen für hochklassiges Croquet.

Am Ende hieß es: Austria first! Obwohl die Schweiz und Deutschland mit ihren stärksten Spielern angetreten sind, konnte sich Österreich klar durchsetzen: sowohl in der Anzahl an Siegen, als auch im direkten Ländervergleich gegen die Deutschen und die Schweizer.

Einen wesentlichen Anteil daran hatten zwei Wolkersdorfer Spieler: Martin Güntner und Heinz Hackl, verstärkt vom Salzburger Andreas Hartmann.

## Tennis: Kinderturnier beim Sommerbarbecue

Wie in den vergangenen Jahren feierte man auch heuer wieder am Ende der Meisterschaftszeit den Ferienbeginn mit einem Sommerbarbecue. Erstmals wurde in diesem Rahmen ein Kinderturnier für unsere jungen Talente organisiert. Eltern und Kindern versammelten sich also bei traumhaften Wetter am Tennisplatz. In zwei Gruppen, nach Alter gestaffelt, spielten die Kids jeder gegen jeder. Gespielt wurden jeweils zwei Tie-Breaks bis 10 Punkte. Nach zwei Stunden gespielten spannenden Matches und Aufschlagmessungen endete das Turnier mit zwei Siegern: Maximilian Lukas und Fabio Koglmüller. Nach der Siegerehrung kam dann endlich der Griller zum Einsatz und einem gemütlichen Abend bei Freibier, Früchtebowle und Grillspezialitäten stand nichts mehr im Wege. Man ließ die sportliche Saison Revue passieren und genoss die klare Sommernacht.



## Faustball: Hobbyturnier

Bei idealen Temperaturen fand heuer das 26. Faustball Hobbyturnier statt. 7 Mannschaften und viele Fans waren gekommen und kämpften um die begehrten Pokale.

In der Vorrunde spielte jeder gegen jeden. Bei den Platzspielen holte sich eine unserer Nachwuchsmannschaften „Jung und spritzig“ den Gesamtsieg. Der Vorjahrsieger „die Feuerwehr“ musste sich im Spiel um Platz eins geschlagen geben. Den 3. Platz erkämpften sich „die Indianer“ vor den „Absolut Sklaven“, die heuer mit einem Streitwagen, von dem der Imperator herabwinkte, auf dem Faustballplatz vorfuhren. Der Preis für die beste Kostümierung ging natürlich an die Mannschaft „Absolut Sklaven“.

Bei lauen Temperaturen, gutem Essen, gepflegten Getränken und toller Musik ließen viele den Sportnachmittag bis in die Nacht ausklingen.



# NEUE Programme im Gesundheitssport - 2017/18

Mo	Fit für immer 08:30-09:55 UZ (Gr. 1)	Fit für immer 10:00-11:25 UZ (Gr. 2)		Yoga Anfänger 16:30-17:55 UZ	Yoga Fortgeschritten 18:00-19:25 UZ	Qi-Gong 19:30-20:25 UZ (10 mal)
					Piloxing 18:30-19:25 NMS 1	Bodywork 19:30-20:25 NMS 1
Di	Yoga Fortgeschritten 08:45-10:10 UZ				Body-Fit 19:00-19:55 UZ	Piloxing 20:00-20:55 NMS 1
Mi	Step Basic 08:30-09:25 UZ	Pilates 09:30-10:25 UZ	Pilates 10:30-11:25 UZ			Hip Hop 19:00-20:15 UZ
				Piloxing Knockout 17:45-18:30 NMS 1	Konga 18:30-19:25 NMS 1	Bodytoning 19:30-20:25 NMS 1
Do	Bauch, Bein, Po 09:00-09:55 UZ	LIMA 10:00-11:25 UZ		Sanfte Bewegung 17:30-18:25 UZ	Pilates 18:30-19:25 UZ	
					Bodega Moves 18:00-18:55 NMS 1	Rückenfit 19:00-19:55 NMS 1
Fr	Step Advanced 08:30-09:25 UZ	Krafttraining 09:30-10:25 UZ	Wirbelsäule 10:30-11:25 UZ (10 mal)	Lauftraining E 16:00-16:55 UZ (12 mal)	Lauftraining F 17:30-19:00 UZ (12 mal)	Treffpunkt Tanz 18:00-19:25 UZ (monatlich)
			Faszientraining 10:30-11:25 UZ (10 mal)	Zeitgen.Tanz 17:30-19:00 UZ (10 mal)	Zumba 18:00-18:55 NMS 1	Strong by Zumba 19:00-19:55 NMS 1
Sa	08:00 Uhr: Nordic Walking (Treffpunkt: Eingang Waldlehrpfad - Hochleithenwald, mit Christl Pfaffl)					

## NEU

Semesterstart: 11.9.2017

### Body-Fit mit Gabi Mitschek (Di, 19:00 Uhr)

Durch Verwenden verschiedenster Kleingeräte oder durch Einsatz des eigenen Körpergewichtes ergeben sich eine Vielfalt an Übungen.

### BODEGA moves® mit Patricia Schuhajek (Do, 18:00 Uhr)

BODEGA moves® steht für „Bodyworks meets Yoga“ und ist ein funktionales Ganzkörperworkout - Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit kraftvollen Übungen aus dem Vinyasa Power Yoga und bietet den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und nachhaltig zu stärken. Bodega Moves® stärkt vor allem den Rücken, macht ihn stabil und belastbar.

### Konga® by The Jungle Body mit Marion Tomek (Mi, 18:30 Uhr)

Konga® ist ein wildes Mash-Up aus Boxen, Cardio, Afro, Pop, Hip Hop, Pilates, Disco und allem dazwischen. Die perfekte Kombination aus einfachen Bewegungen, großartiger Musik & Choreographien. Vom High Intensity Boxen über Dancehall Moves ist alles dabei. Ein Workout mit hoher Intesität & vielen Variationen - für alle Altersklassen und Fitnesslevels geeignet.

### STRONG by Zumba™ mit Birgit Prinz (Fr, 19:00 Uhr)

STRONG by Zumba™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Schnellkrafttraining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden Move abgestimmt ist. Es handelt sich hierbei um kein Tanzworkout, eine Matte wird benötigt.

### Faszientraining mit Nina Rath (Fr, 10:30 Uhr)

Unser Bindegewebe ist gesund, wenn es fest und elastisch zugleich ist. Faszientraining hilft den Körper beweglich zu halten. Beginn: 15.12.2017 / € 90,- (10 Termine) max. 10 Teilnehmer

### Zeitgenössischer Tanz mit Daniel Bojanowsky (Fr, 17:30 Uhr)

Mittels Techniken aus dem zeitgenössischen Ausdrucks- und urbanen Tanz soll eine bewusste Bewegung zur Musik herangeführt und die Körperwahrnehmung geschult werden! Beginn: 22.9. / € 90,- (10 Termine) max. 12 Teilnehmer