



BEWEGUNG FÜR MICH

SPORTUNION WOLKERSDORF 

Jänner 2017

Themen

- | | |
|--|-----------|
| 1. Ein erfolgreiches Sportjahr geht zu Ende | Seite 1 |
| 2. Das Sommersemester steht vor der Tür | Seite 2 |
| 3. Eventhighlights | Seite 2-4 |
| 3.1. Fit für Österreich Kongress | Seite 2 |
| 3.2. Neue Bilderausstellung im UNION Zentrum | Seite 3 |
| 3.3. 25 Jahre Betriebskegelmeisterschaft | Seite 3 |
| 3.4. UTC Adventturnier & Weihnachtsfeier | Seite 4 |
| 3.5. Punschhütte in UNION Besitz | Seite 4 |
| 3.6. Judo Weihnachtsturnier | Seite 4 |

Impressum

Bewegung für mich (Ausgabe 1/2017)
für den Inhalt verantwortlich:
SPORTUNION Wolkersdorf
Präsident OSR Karl Biedermann

Ein erfolgreiches Sportjahr 2016 geht zu Ende

Ein bewegtes und erfolgreiches Sportjahr 2016 der UNION Wolkersdorf geht dem Ende zu. Besonderes Highlight des heurigen Jahres war mit Sicherheit unser 70-jähriges Jubiläum und die große Feier dazu. Aber auch zahlreiche andere Veranstaltungen, Sportereignisse und Feiern machten das Jahr zu einem Besonderen. Vor allem die stetige Steigerung der Mitgliederzahl im Gesundheits- und Kindersport freut uns enorm. Mit 2016 haben wir 750 Sportbegeisterte, erstmalig über 500 im Gesundheitssport, für uns gewonnen.

Den krönenden Abschluss dieses erfolgreichen Jahres sollte nun die traditionelle UNION Weihnachtsfeier bilden. Der Vorstand, viele Trainer/innen aus dem Gesundheits- und Jugendsport, Funktionäre und Trainer der Zweigvereine, als auch Ehrengäste wie Vizepäsident der UNION NÖ, Franz Dechantsreiter, sind gekommen, um einen gemütlichen und besinnlichen Abend zu verbringen. Neben gutem Essen, zahlreichen Ansprachen und einem Fotojahresrückblick beendete man das Jahr 2016 mit ausgiebigem Gedankenaustausch.



Das Sommersemester steht vor der Tür

Im Februar ist es wieder soweit - das Sommersemester 2017 beginnt. Und auch dieses Semester gibt es wieder ein umfangreiches Programm an Bewegungseinheiten.

START:

Gesundheitssport: 13. Februar 2017 (KW 7)

Einzelkurse: Qi-Gong, 6.3.2017

Wirbelsäule: 3.3.2017

Kinderkurse: 13. Februar 2017 (KW 7)

NEU ab März

Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet ein lockeres Kennenlernen mit diversen Aufwärmübungen, Laufmethoden, Stabilsations- und Kräftigungsübungen als auch Dehnübungen. Du kannst bereits eine Stunde in lockerem Tempo durchlaufen? Dann stehen auch Tempo- und Intervalltraining, Fahrtenspiele, Cross- und Hügelläufe und gemütliche Dauerläufe am Programm. Gelaufen wird je nach Gruppe 1 bis 1,5 Stunden - rund um Wolkersdorf. Genaue Infos ab Februar!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
Fit für immer 08:30-09:55 UZ (Gruppe 1)	Yoga Fortg.2 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	LIMA 10:00-11:25 UZ	Krafttraining 09:30-10:25 UZ		
	Yoga Anf. 16:30-17:55 UZ	Pilates 2 10:30-11:25 UZ		Wirbelsäule 10:30-11:25 UZ (10 mal)		
		Pilates 3 18:30-19:25 NMS 1		Treff. Tanz 18:00-19:25 UZ (monatlich)		
Piloxing 1 18:30-19:25 NMS 1	Yoga Fortg.1 18:00-19:25 UZ	Fit & gesund 19:00-19:55 UZ	Hip Hop 19:00-20:15 UZ	Sanfte Bewegung 17:30-18:25 UZ	Piloxing Knockout 18:00-18:45 NMS 1	Zumba 1 18:00-18:55 NMS 1
Bodywork 19:30-20:25 NMS 1	Qi-Gong 19:30-20:25 UZ (10 mal)	Piloxing 2 20:00-20:55 NMS 1	Bodytoning 19:30-20:25 NMS 1	Rückenfit 2 18:30-19:25 UZ	Rückenfit 1 19:00-19:55 NMS 1	Zumba 2 19:00-19:55 NMS 1
Samstag	Nordic Walking 08:00 Uhr (Treffpunkt: Eingang Waldlehrpfad - Hochleithenwald, mit Christl Pfaffl)					
Seniorentaining	leicht bis mittel	mittel bis ganz schön anstrengend		Spezialkurse (nur einzeln buchbar)		

Änderungen vorbehalten!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Motopäd. 14:30-15:55 NMS 2	Motopäd. Kleinkinder- turnen 15:00-15:55 NMS 1	Motopäd. 15:45-17:15 NMS 2	Geräteturnen Fortgeschr. 14:00-15:25 SPH
Geräteturnen Anfänger 16:00-16:55 NMS 1	Motopäd. 16:00-17:25 NMS 2	Eltern-Kind Turnen 1 16:00-16:55 NMS 1	Eltern-Kind Turnen 2 16:00-16:55 NMS 1	Geräteturnen Wettbewerb 15:30-16:55 SPH
Geräteturnen Wettbewerb 17:00-18:25 NMS 1		Vielseitiges Kinderturnen 17:00-17:55 NMS 1	Hip Hop Kinder 17:00-17:55 UZ	Leichtathletik für 10-12 J. 17:00-17:55 SPH
	Diabolo & Jonglieren 18:30-19:25 NMS 2	Hip Hop Jugend 18:00-18:55 UZ	Leichtathletik ab 13 Jahren 18:00-19:25 SPH	
Kleinkinder	ab Volksschulalter	Jugendliche (ab 10/11 Jahren)		

Änderungen vorbehalten!

ANMELDUNG: Mitte Jänner - Ende Februar

Online auf www.sportunionwolkersdorf.at

INFOS & FRAGEN:

Magdalena Spanner: m.spanner@sportunion.at

Christine Pfaffl: c.pfaffl@gmx.at

Genauere Infos sind im Programmheft 2016/17 zu finden. Oder auch auf unserer Homepage!

www.sportunionwolkersdorf.at

Eventhighlights

Fit für Österreich Kongress

Erwartungsvoll und voller Vorfreude fieberten unsere Trainer/innen dem Fit für Österreich Kongress, der zum 10. Mal in Saalfelden stattfand, entgegen. Und sie wurden nicht enttäuscht, denn wieder einmal waren es aufregende, lehrreiche und vor allem sportliche Tage. Ein eindrucksvoller Vortrag von Manuel Horeth, dem bekannten Mental-Trainer, und ein köstliches Essen erwartete sie gleich Freitagabend. Gespannt lauschten sie seinen Ausführungen, seinen faszinierenden Geschichten zum Mental-Training berühmter, österreichischer Athlet/innen und praktischen Beispielen, die zeigten, wie stark die Kraft der eigenen Gedanken ist. Die meiste Zeit verbrachten sie in unterschiedlichsten Arbeitskreisen, wie Linedance, Outdoor, Training in the dark, Beckenbodentraining und vieles mehr – Workshops, bei denen sie Neues und Lehrreiches hörten und es dabei selbst gleich ausprobierten.



Die Hochstimmung und Begeisterung war auch Samstagabend im Kongresszentrum zu spüren. Beim gemeinsamen Abendessen, Plaudern und der guten Unterhaltung mit einem Quiz, verschiedensten Auftritten, und Tänzern zum Mitmachen mit den Referenten der Arbeitskreise hatten sichtlich alle viel Spaß, denn die anschließende Party dauerte für manche bis spät in die Nacht hinein.

Frisch motiviert, energiegeladen von diesen Tagen und bereichert mit vielen neuen Ideen wurde Sonntagvormittag der letzte Arbeitskreis absolviert und die Verabschiedung vom wunderschönen und sonnigen Saalfelden stand an. Alle freuen sich schon jetzt auf das nächste Jahr.

Neue Bilderausstellung im UNION Zentrum

20. Oktober

Seit Ende Oktober wird das UNION Zentrum wieder durch neue Bilder schmückt. „Mit einer Vernissage wurde die Ausstellung „Struktur & Farbe“ offiziell eröffnet.



Der Künstler ist ursprünglich aus Mistelbach, lebt und schafft aber seit zwei Jahren in der Umgebung, in Ulrichskirchen und heißt Herbert Koch. Schon in jungen Jahren war sein größtes Hobby das Malen und Zeichnen. Durch diverse Malkurse verbesserte er sein Können und beschäftigte sich vor allem mit der Aquarellmalerei. Doch dies allein war ihm zu wenig. Nach einigen Jahren kamen auch Acrylmalerei und Linol- und Holzschnitttechniken dazu. Seine Ausstellung ist daher durch viele unterschiedliche Werke gekennzeichnet.

Mit der Vernissage wurde eine kleine Reihe seiner beliebten Werke bei uns veröffentlicht. SPORTUNION-Mitglieder, Freunde, als auch Familie des Künstlers waren gekommen. Durch einführende Worte von SPORTUNION Wolkersdorf Präsident Karl Biedermann und Vorstellung des Künstlers wurde die Ausstellung feierlich eröffnet. Wir laden auch Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde recht herzlich ein, die Ausstellung in den kommenden Wochen zu besuchen.

25 Jahre Betriebskegelmeisterschaft

11. Dezember

Ende November wurde das Cupfinale auf der Sportkegelbahn im UNION Sportzentrum ausgetragen.

Bei der Siegerehrung gratulierte Frau Vizebürgermeister Andrea Stöger-Wastell der UNION recht herzlich zu diesem Jubiläum. Der Gründer der Betriebskegelmeisterschaft, Emmerich Prohaska, war ebenso anwesend, wie Präsident Karl Biedermann und Vizepräsident Paul Böhm. Die Meisterschaft wird heute von Sonja Prohaska und Maria Wenko organisiert, geleitet und durchgeführt.

Neben dem Cupfinale, für das sich acht Herren- und vier Damenmannschaften qualifiziert hatten, werden auch die Sieger der Betriebskegelmeisterschaften geehrt. Die Meisterschaft wird von Jänner bis November in mehreren Leistungsgruppen gespielt. In den drei Herren- und einer Damengruppe spielten insgesamt 37 Mannschaften.



UTC Adventturnier und Weihnachtsfeier

02. Dezember



Auch der Zweigverein Tennis organisierte für seine Mitglieder eine Weihnachtsfeier inkl. „Adventturnier“. Um 17:00 Uhr war offizieller Startschuss des Turniers. Spielmodus war ein Doppeltturnier, in dem jeder gegen jeder spielte. Siegerteam Katrin Grames und Niklas Ertl setzten sich mit 4 von 5 erreichbaren Siegen durch. 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 2016 gemütlich ausklingen.

Punschhütte in UNION Besitz



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

Judo Weihnachtsturnier

20. Dezember



Knapp vor Weihnachten fand für viele unserer Judokas ihr erstes Turnier statt. 40 Kinder im Alter von 5 – 16 Jahre kämpften in verschiedenen Altersklassen um die Medaillen. Für einige war es eine völlig neue Erfahrung, wie lange 2 Minuten Wettkampf dauern können. Unser Trainer Mag. Vojko Gavrilovic, Träger des 6. Dan, leitete souverän das Turnier. Übungsleiter Martin Mauser übernahm die Auswertung. Obmann Ing. Dominic Litzka übergab die Medaillen und Urkunden an die Kinder.