



BEWEGUNG FÜR MICH

August 2015

Neues Sportprogramm

Im September ist es wieder soweit - das Sportjahr 2015/2016 geht los.

Und auch dieses Jahr gibt es wieder ein umfangreiches Programm an Bewegungseinheiten von der SPORTUNION Wolkersdorf.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit für immer 08:30-09:55 UZ (Gruppe 1)	Yoga 08:45-10:10 UZ	Step Basic 09:00-09:55 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 10:00-10:55 UZ	Für immer jung 10:00-11:25 UZ	Krafttraining 09:30-10:25 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	Wirbelsäule 19:00-19:55 UZ (10 mal)
				Rückenfit 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)			

Durch steigende Mitgliederzahlen in diversen Kursen gibt es auch heuer wieder **neue Angebote**:

Piloxing® Knockout mit Marion Tomek

Piloxing® Knockout ist der ultimative Test für Athletik und die neueste Version von der Fitness-Marke Piloxing®. Dieses Killer-Training testet nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Fähigkeit die körperlichen Grenzen zu überwinden.

Wirbelsäulengymnastik mit Nina Rath od. Cornelia Zeh

Durch wirbelsäulenspezifische Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen soll der Rücken gestärkt werden, damit dieser leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

Qi-Gong mit Engelbert Brückl

Qi-Gong ist eine Methode, um Körper und Geist zu entspannen. Dies wird durch die bewusste Kombination von speziellen Bewegungen mit einer ruhigen Atmung erreicht.

Themen

Neues Sportprogramm

Seite 1

Eventhighlights :
Kindersportwoche
UNION X3 Sportfest
Frühjahrswanderung
GÖST

Seite 2-4

Impressum

Bewegung für mich,
Ausgabe (3) August/2015
Für den Inhalt verantwortlich:
SPORTUNION Wolkersdorf
Präsident Karl Biedermann

START: 14. September 2015

ANMELDUNG & INFOS

ab Mitte August auf:
www.sportunionwolkersdorf.at
oder direkt vor Ort

KOSTEN

„SUPERCARD“:

alle Angebote zum Preis von
€ 110,- pro Semester
(Neuzugänge: €10,- Einschreibgebühr)

EINZELKURSE:

Zumba: €80,-
Piloxing: €80,-
Piloxing Knockout: €80,-
Hip Hop: €90,-
Treffpunkt Tanz: €40,-
Qi-Gong: €80,-
Wirbelsäulengym.: €90,-

Eventhighlights

Kindersportwoche

Auch heuer fand wieder eine Kindersportwoche in der dritten Juli-Woche in Wolkersdorf statt.

Montag Früh, 08:30 Uhr: alle 32 angemeldeten Kinder trudelten pünktlich im UNION Sportzentrum ein, um eine actionreiche Woche mit uns zu verbringen! Die Kinder wurden von Mo-Do von 09:00-16:00 und Fr von 09:00-12:00 von uns betreut und konnten aufgeteilt in 2 Gruppen zahlreiche Sportarten und Bewegungsprogramme ausprobieren.

Zu Beginn durften die Kinder gleich eine der schnellsten Ballsportarten ausprobieren: Tischtennis. Hier war vor allem Konzentration und Koordination gefragt. Auch beim Turnen auf diversen Geräten wurde den Kleinsten einiges abverlangt. Nach einer kräftigen Stärkung zu Mittag durften die Kinder erneut eine Ballsportart ausprobieren, diesmal war der Ball schon etwas größer und weicher. Auch am Tennisplatz war Geschicklichkeit von Vorteil!

Dienstag Vormittag: die Sonne versteckt sich und Regentropfen sind immer wieder zu sehen. Das macht uns aber nichts. Wir spielen Faustball in der Tennishalle und lernen Leichtathletik-Elemente in der Schlossparkhalle. Nach einem Schnitzel zum Mittagessen geht's hoch hinaus. Klettern steht am Programm. Einfache aber auch schwierige Kletterrouten wurden bezwungen.

Nachdem die Wolken endlich weitergezogen sind und es immer wärmer wurde, verbrachten wir den Mittwoch Vormittag im Wolkersdorfer Sommerbad. Am Programm standen: Schlauchboot fahren, Muscheln tauchen, Wasserbomben werfen, Dosenschießen, Wettschwimmen, Staffelläufe und Geländespiele. Nach ausgiebigen Badespaß ging es auch den restlichen Tag spielerisch weiter. Neben basteln durften sich die Kinder in der Schlossparkhalle in einer „Spiel & Spaß“-Stunde austoben.

Donnerstag Früh. Alle Kinder waren aufgeregt – heute sind wir nämlich beim Zirkus. Den ganzen Tag lang konnten die Kinder erleben, wie es ist, bei einem Zirkus mitzumachen. Sie lernten jonglieren, Diabolo, akrobatische Kunststücke oder sogar auf Glas und Nägel zu spazieren. Um 15:30 Uhr durften die Artisten dann ihre erlernten Kunststücke in der „Zirkus Arena“ vor großem Publikum vorführen. Zahlreiche Eltern waren gekommen und zeigten große Begeisterung!

Der krönende Abschluss der Woche fand in der Sandgstett im Hochleithenwald in Wolkersdorf statt. Eine spannende Abenteuerreise wartete auf die Kinder. Um die Gefahren des Waldes zu überwinden, mussten sie zahlreiche Stationen bewältigen.

Mit einer Urkundenverteilung ging die Woche dann Freitag Mittag erfolgreich zu Ende.



UNION X3 Sportfest (20.6.2015)

Auch heuer wieder ein voller Erfolg! Traditionell zum Semesterende fand vergangenen Samstag erneut das X3-Fest der SPORTUNION Wolkersdorf statt. Unter großem Publikumsinteresse haben unsere aktiven SportlerInnen ihr Können gezeigt.

Pünktlich um 18:00 Uhr eröffnete SPORTUNION Wolkersdorf Präsident Karl Biedermann, gemeinsam mit Bürgermeisterin DI Anni Steindl die große Leistungsshow. Alle SportlerInnen marschierten gemeinsam in die Halle ein und begrüßten die zahlreichen ZuschauerInnen auf der Tribüne.

Zu den Programmpunkten zählten heuer folgende Darbietungen: Gerätturnen, Eltern Kind Turnen, Fit für immer, Judo, Diabolo, Zumba, Sportklettern, Leichtathletik, Hip Hop, Tischtennis, Faustball, Step Aerobic.

Nach Begrüßung der ZuschauerInnen in der AHS-Turnhalle, eröffneten die kleinen GeräteturnerInnen mit ihren Kunststücken das Programm. Anschließend führten uns die kleinsten Turner und Turnerinnen des Fests mit ihren Eltern, einen Tanz vor. Auch die Seniorengruppe von Nina Rath war in Tanzlaune und schwingte mit bunten Tüchern ihr Tanzbein.

Nach den Tanzeinlagen präsentierten sich die Judoker mit beeindruckenden Kampfvorführungen und Sebastian Haushofer mit seinem Diabolo, welches für Staunen auf den Bühnen sorgte. Kurz bevor es in die Pause ging, begeisterte uns noch Birgit Prinz mit ihren Zumba-Tänzerinnen mit rhythmischen Einlagen.

Nach einer kurzen Stärkung ging es hoch hinaus. Die Sportkletterer zeigten uns wie schnell man eine Kletterroute besteigen kann. Auch die Leichtathleten führten uns vor, wie schnell sie sind und legten einige Sprints hin. Nach Läufen, Hürden, Sprüngen und ähnliches, amüsierte uns die Tanzgruppe von Daniel Bojanowsky zu modernem Hip Hop.

Die Hüftschwünge der Hip Hopper motivierten auch die Tischtennisspieler, welche uns anschließend ein beeindruckendes Showmatch lieferten. Dieses war von langen und knappen Ballwechseln geprägt und sorgte für staunende Gesichter. Direkt vom Meisterschaftsmatch kamen danach die jungen Faustballer mit ihrem Trainer Christian Cerny zu uns in die Turnhalle und präsentierten uns ihr bereits gelerntes Können.

Nach zahlreichen Vorführungen standen nun noch zwei Punkte am Programm. Zunächst stepte Nina Rath mit ihrer Step Aerobic Gruppe zu einem ACDC Song und rockte die gesamte Halle, bis die Hip Hopper erneut auftraten und alle Zuseher zum Mittanzen aufforderten.

Zudem hielt das hervorragende Buffet von der Gruppe "Fit für immer" das Publikum bei Kräften. Vielen Dank an alle HelferInnen!



Frühjahrswanderung (1.6.2015)

Die heurige Wanderung stand unter dem Motto: "Lerne deine nähere Umgebung kennen"

Die Wanderung führte bei herrlichem Wetter von Wolkersdorf am Eurovelo nach Ulrichskirchen. Von dort wanderten wir über die wunderbar blühende Hügellandschaft über den Wartberg, vorbei am Kronberghof nach Riedenthal. Von oben hatten wir eine herrliche Aussicht bis nach Wien hinein. Weiter ging es über den Keltenweg nach Kronberg. Im Gasthaus Holzbauer stärkten wir uns ausgiebig. Anschließend wanderten wir über den Scheibenberg zum Ausgangspunkt nach Ulrichskirchen bzw. Wolkersdorf zurück.



GÖST –Ganz Österreich spielt Tennis (25.4.2015)

Bei strahlendem Sonnenschein und bereits sommerlichen Temperaturen ging es um 10:00 Uhr am Wolkersdorfer Tennisplatz mit der österreichweiten Veranstaltung GÖST los. Am Vormittag fand ein kostenloses Schnuppertraining für Kinder, aber auch für Erwachsene statt. Ca. 15 Kinder und ihre Eltern sind gekommen und haben ihr Geschick unter Beweis gestellt. Zahlreiche engagierte Trainer/innen (und Helfer) standen zur Verfügung, um den Kleinen und auch etwas Größeren das Spiel um den gelben Filzball näher zu bringen.

Zu Mittag wurde es dann richtig heiß, der Griller wurde erstmals wieder aus dem Winterschlaf erweckt. Zwei Stunden lang konnten sich Spieler/innen sowie Zuschauer/innen mit Koteletts, Grillwürsteln und selbstgemachten Salaten und Kuchen stärken.

Nach ausgiebiger Stärkung konnte dann unser Saisonöffnungsturnier - sicherlich das Highlight des Tages - beginnen. 8 Teams kämpften im heurigen Jux-Doppeltturnier um den Titel. Nach harten Duellen in Holzschlägertennis, Gummitennis, Aufschlagmessung, Hobbycroquet und Darts, standen die würdigen Sieger mit Gabriel & Julian Wetter fest.

