



## BEWEGUNG FÜR MICH

### UNION X3 Fest 2012

Bereits zum vierten Mal fand am 16. Juni 2012 unter großem Publikumsinteresse das „X3“ Fest der Union Wolkersdorf, erneut unter dem Motto „Generationen in Bewegung“, statt.

**DI Anni Steindl**, Bürgermeisterin der Stadt Wolkersdorf, eröffnete sichtlich erfreut die große Leistungsschau des größten Sportanbieters in Wolkersdorf. Weitere prominente Gäste waren **Raimund Hager**, Präsident der SPORTUNION Niederösterreich und **Helmut Wizelsperger** (Ehrenpräsident der SPORTUNION Wolkersdorf).

Rund 70 Aktive präsentierten ein tolles Programm vor rund 300 Zuschauern. Durch das Programm führte **Präsident Karl Biedermann**. Organisiert wurde das Fest vom Bewegungsexperten der Sportunion, **Bernhard Ungrad**.

So viele Programmpunkte wie noch nie fanden sich diesmal im Showblock:

Sportklettern (**Martin Stoiber**)  
Eltern Kind Turnen (**Katharina Köstler**)

HipHop (**Aylin Gunsam**)  
UGOTCHI Kinderturnen & Gerätturnen (**Alexandra Leukauf**)  
Lebensfreude a la carte (**Christine Pfaffl**)

„CIRCUS POSSIBLE“ (**Sophie Neuner**)

Pilates (**Elfriede Wiesinger**)

Judo (**Mag. Vojko Gavrilovic**)

Tischtennis (**Roland Böhm / Daniel Habesohn**)

Taekwondo (**Mag. Robert Kolerus**)

Zumba (**DI (FH) Birgit Prinz**)

DarthDiaboloMan (**Sebastian Haushofer**)

Stapaerobic (**Mag. Nina Rath**)

FreeMotion (**Patrick Morawetz**)

Die Sportkletterer waren sogar



mehrfach im Einsatz, da bereits vor Festbeginn ein Schnupperklettern für Interessierte angeboten wurde.

Ebenfalls vorher zeigte die Sektion Croquet mit Sektionsleiter **Heinz Hackl** ihr Können am gepflegten Croquetplatz und versuchten, den Besuchern einen Eindruck gediegener englischer Lebensart zu vermitteln.



Beeindruckend war auch die Darbietung vom DarthDiaboloMan **Sebastian Haushofer**, der mit seiner Diabolo Show das Publikum begeistern konnte.

Eine Tischtennis Exhibition mit extrem großem Unterhaltungswert lieferten sich **Roland Böhm** und die Nummer 67 der Welt, **Daniel Habesohn**.

Als traditionell letzter Programmpunkt kam die Freemotiontruppe um **Patrick Morawetz**, die erstaunliche Kostproben ihrer

JULI 2012

INHALT

*Großartiges Feedback für das Gesundheitssportprogramm 2011/12*

Seite 2 und 3

*SVA bewegt - ein überregionales Projekt der SU Wolkersdorf*

Seite 4

*In Bewegung kommen - ein Projekt der SU mit der Region um Wolkersdorf*

Seite 4

*Kampf und Kunst - die SU besucht die VS Wolkersdorf*

Seite 4

*Abenteuer vor der Haustür am Glockenberg*

Seite 4

Akrobatik lieferten.

Das ausgezeichnetes Buffet von der Gruppe Lebensfreude a la carte hielt das Publikum bei Kräften.

Nach einem tosenden Schlussapplaus für das Sportprogramm ging es dann noch zum traditionellen Johannisfeuer vor das Schloss Wolkersdorf. Ein besinnlicher



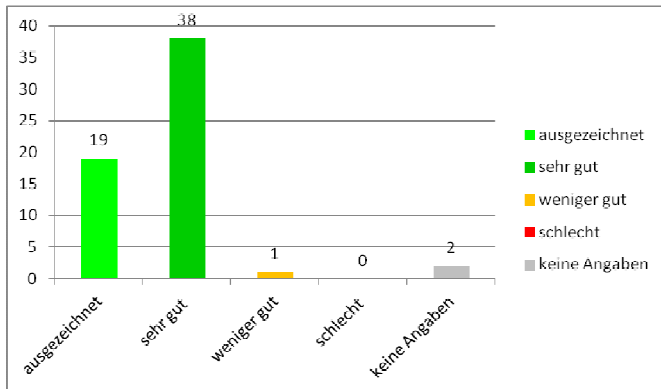
Fackelumzug um das Rathaus, das Entzünden des Holzstoßes und das Feuerspringen ließ das Fest spät abends ausklingen.

# Gesundheitssportprogramm erfreut sich großer Beliebtheit

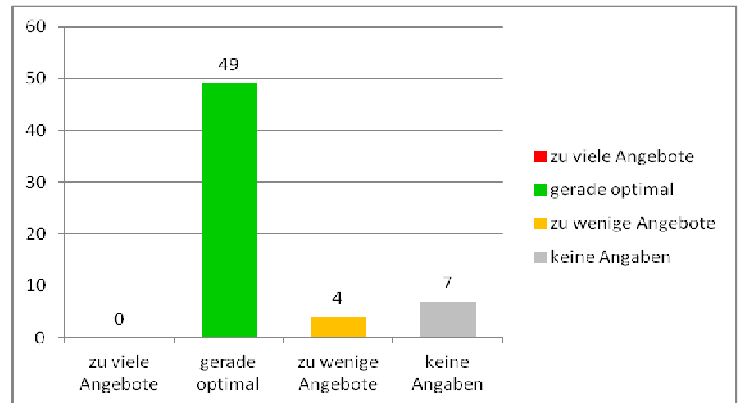
Ende Juni wurde an alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Gesundheitssportprogrammes ein Fragebogen verteilt. Vorweg gesagt: Die Sportunion Wolkersdorf erfreut sich großer Beliebtheit und Zufriedenheit bei den Aktiven.

Im Anschluss finden sie einige Punkte des Fragebogens ausgewertet:

## Mein Gesamteindruck von der SPORTUNION Wolkersdorf ist



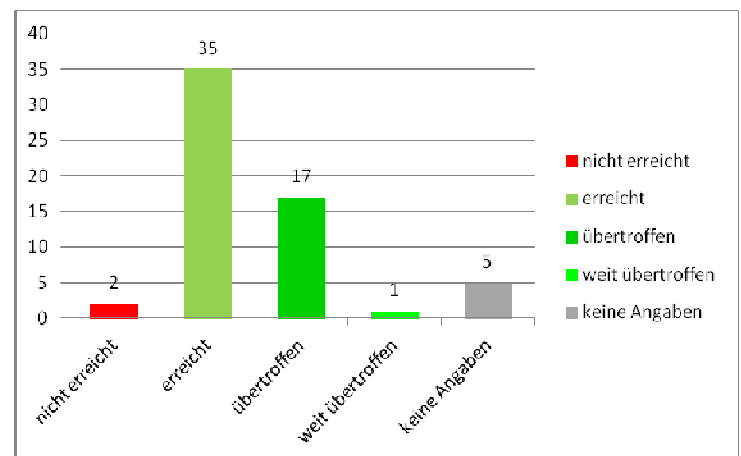
## Wie beurteilen sie die Anzahl der Angebote?



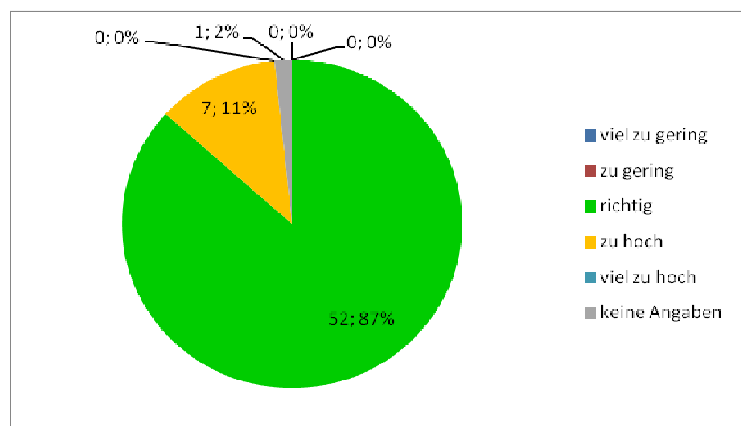
## Die Gesundheitssportangebote sind für mich

Angebote:	sehr gut	gut	weniger gut	überhaupt nicht
Lebensfreude a la carte (UZ)	4	2	0	0
Aerobic* (HS1)	4	7	5	4
Body-Work (HS1)	7	10	3	3
Pilates (UZ)	18	1	0	0
Kick & Punch (UZ)	7	1	0	0
Fit und Gesund (UZ)	14	0	1	0
Pilates (HS1)	9	2	2	1
Line Dance (HS2)	2	2	2	0
Bauch Bein Po und so (UZ)	25	1	0	0
Sanfte Bewegung mit Musik (UZ)	4	2	0	0
Treffpunkt Tanz (UZ) *14-tägig	2	0	0	0
Step Workout (UZ)	17	1	0	0
Body-Styling (UZ)	21	2	0	0
ZUMBA® I (HS1)	16	4	4	0
ZUMBA® II (HS1)	14	3	3	0
Rückenfit	24	2	0	0

## Meine persönlichen Erwartungen an das Gesundheitssportangebot wurden



## Die Kosten sind für mich



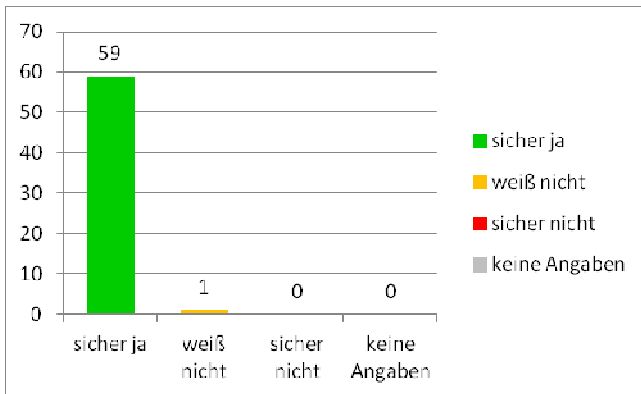
**Die BetreuerInnen / TrainerInnen / Organisatoren wirken auf mich**

sehr freundlich	55	91,67%
freundlich	5	8,33%
korrekt	0	0,00%
wenig freundlich	0	0,00%
sehr unfreundlich	0	0,00%
keine Angaben	0	0,00%
	60	

**Ich würde dieses Angebot weiterempfehlen**

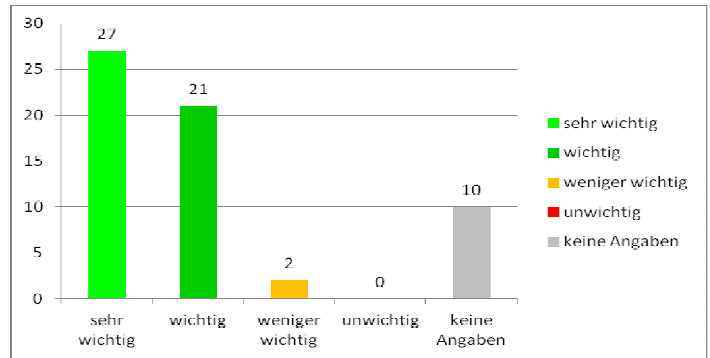
ganz sicher	50	83,33%
eher schon	10	16,67%
vielleicht	0	0,00%
eher nicht	0	0,00%
sicher nicht	0	0,00%
keine Angaben	0	0,00%
	60	

**Planen Sie, in der Saison 2012/2013 Angebote der SPORTUNION Wolkersdorf zu besuchen?**

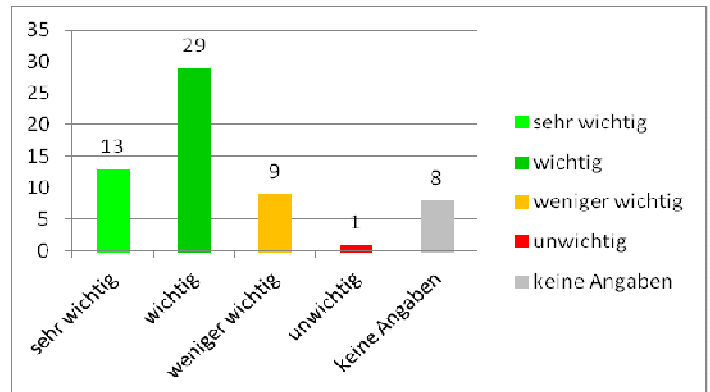


**Wo sollte die SPORTUNION Wolkersdorf künftig Schwerpunkte setzen?**

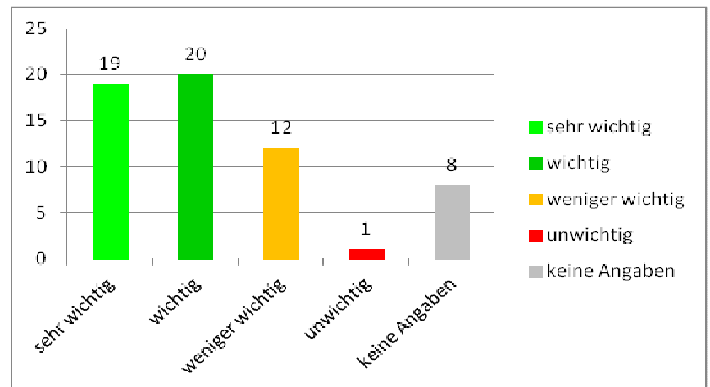
**Kraft- und ausdauerorientierte Powerstunden:**



**Choreografie und Lernen von Bewegungsabläufen:**



**Sanfte Bewegungsformen wie z.B. Seniorentaining:**



**„SVA bewegt“ - Die Zeit läuft**



Vorstellung des Projekts bei der langen Nacht der Wirtschaft

Das Bewegungsprogramm „SVA-Bewegt“ startet im Herbst 2012 in Niederösterreich. St. Pölten, Waidhofen / Ybbs und **Wolkersdorf** sind die ersten drei Regionen, an denen das qualitätsgeprüfte Programm umgesetzt wird. Basierend auf den nationalen Empfehlungen zur gesundheitswirksamen Bewegung werden gezielt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur gekräftigt. Die SVA unterstützt Ihre Versicherten in Form eines jährlichen Extra-Gesundheitshunderterters bei erfolgreicher Teilnahme am Programm. Näheres finden Sie auf der HP der SVA:

[www.sva-bewegt.at](http://www.sva-bewegt.at)



# Abenteuer vor der Haustür am Glockenberg

Ein nicht mehr wegzudenkender Fixpunkt bei der Sportunion Wolkersdorf ist die zweimal jährlich veranstaltete Wanderung "Abenteuer vor der Haustür" der 55+ Trainingsgruppe "Lebensfreude a la carte".



Diesmal ging es ins nahe Schleinbach, wo sich insgesamt 16 wanderfreudige Seniorensportler eingefunden hatten. So machte sich die ganze Gruppe unter der bewährten Führung von Trainer Helmut Brunner-Plosky und Union Wolkersdorf Bewe-

gungsexperte Bernhard Ungrad auf den Weg, um den Glockenbergzug zu überschreiten. Zunächst ging es bergan bis zur Unterolberndorfer Aussichtswarte. Nach einem beeindruckenden Blick ins weite Land führte ein gemütlicher Waldweg, immer wieder anhand von Tafeln Erklärungen zu Flora und Fauna bietend, über den Höhenrücken. Schließlich war mit dem Waldteich in Würnitz ein weiterer Höhepunkt erreicht. Aufgelockert wurde der Marsch immer wieder durch Dehnungs- und Entspannungsübungen, die Helmut Brunner-Plosky in gewohnt unnachahmlicher Weise allen Teilnehmern näher brachte. Der letzte Wegteil war der sogenannte Marterweg, ein überaus schönes Stück Weinviertel.

## In Bewegung kommen

### Pilotprojekt in Großengersdorf

In Bewegung kommen" ist eine Initiative der „Region um Wolkersdorf“ in Zusammenarbeit mit der SPORTUNION Wolkersdorf. Dabei soll das Interesse der Kinder für die so wichtige sportliche Bewegung geweckt werden. Um einen Einblick in die unterschiedlichen sportlichen Betätigungsmöglichkeiten zu gewinnen, werden verschiedene Fach- und Erlebnissportarten mit den geprüften Trainern der SPORTUNION Wolkersdorf in einem Schnupperkurs mit mehreren Modulen zu jeweils 1,5 Stunden angeboten. Beim aktuellen Pilotprojekt gab es drei Module (Kampfkünste, Ballsport und Turnen). Interessierte Kinder können das Angebot ab Herbst in Wolkersdorf nutzen.



### IMPRESSUM:

Bewegung für mich , Ausgabe 3/2012

Für den Inhalt verantwortlich:

Sportunion Wolkersdorf

Präsident Karl Biedermann, An einen Haushalt

## Kampf und Kunst

### Körper und Geist in der Volksschule WODO



Am Freitag den 4. und 11. Mai folgten Mag. Robert Kolerus und Bernhard Ungrad der Einladung von Frau Direktor Karin Vicena und näherten sich mit den Wolkersdorfer Volksschulkindern dem Thema Selbstverteidigung und der Sportart und Kampfkunst Taekwondo.

## Sektion Tennis ist 50

Der UTC Wolkersdorf feiert sein 50-jähriges Bestehen!

Datum: Samstag, 22. September 2012, 18:00 Uhr

Ort: Festzelt am UTC Wolkersdorf, Schlossplatz 2, 2120 Wolkersdorf

### Programm:

- Festreden, Auszeichnungen, Fotopräsentation
- Siegerehrung des Stadtturniers 2012
- Tombola-Verlosung
- Showeinlage
- Musik und Tanz

Für das kulinarische Wohl wird natürlich gesorgt!

**Eintritt frei!**