UNION DE PRAME DE L'ALLE L'ALL



- Bergmesse
- Ferienaktionen
- Tennis
- Turnen
- Tanzen
- Vorankündigungen



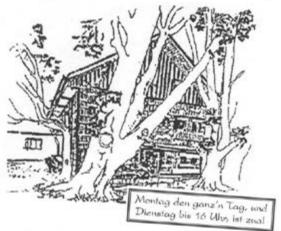
TERMINVEREINBARUNG UNTER: 0676/5107602

BRIGITTA BICHLER - SEESTRASSE 13 4742 PRAM





Landgasthaus und Jausenstation Birt 3' Grieß Fam. Feichtinger



- · Produkte aus dem Mostlandl
- · Most-Bauernbrot-Speck ...
- Mittagstisch
 "Bradl in da Rein" uvm.
- · Österr. Weinspezialitäten

4922 Gelersberg, Gries 1, Tel. 07732/2020, Fox + DW 4

www.wirt-gries.at



LIEBE FREUNDE DER SPORTUNION PRAM!

Diese Ausgabe ist vom tragischen und plötzlichen Tod unseres Freundes Hans Peter Hangweier überschattet. Er war nicht nur viele Jahre Obmann unseres Vereins, er war auch ein wichtiger Impulsgeber für uns alle.

Und so blicken wir auf eine wahrlich bewegte Zeit in unserem Verein zurück. War es zu Jahresbeginn noch ungewiss, wie es mit der Sportunion Pram weitergehen wird, so kann ich heute feststellen, dass diese Zeit als Chance gesehen und als Herausforderung positiv genützt wurde. Durch die Veränderungen kam wieder frische Energie in unser Vereinsleben.

Jede Menge Veranstaltungen, von denen in dieser Ausgabe auch noch ausführlich berichtet wird, lassen mich hoffnungsfroh in die Zukunft blicken. Das Programm hat allen was zu bieten, es gibt Aktionen für Jung zu Ältere, Damen und Herren, Sport und Geselligkeit, - alles hat Platz gefun-

den. Alle Bewegungsangebote werden bis Ostern weitergeführt, Neueinsteiger sind uns jederzeit willkommen.

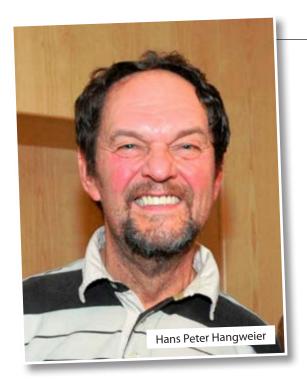
Herzlichen Dank an alle, die daran so tatkräftig mitgewirkt haben, danke für den Idealismus und Begeisterung in der Sache!

Gleichzeitig bitte ich euch, auch weiterhin die Union Pram mit euren Ideen zu unterstützen, denn damit kann auch in Zukunft ein wesentlicher Bestandteil zur "Pramer Dorfgemeinschaft" erhalten und ausgebaut werden.

Ein besonderes Highlight des Winters ist unser traditioneller Unionball, der diesmal am 3. Jänner 2015 stattfindet und ich darf euch bereits heute dazu einladen! Der Ball wird dann wieder etwas Besonderes, wenn wir ihn gemeinsam gestalten und auch besuchen.

Ich wünsche euch von Herzen eine schöne Adventszeit - mit Zeit zum Innehalten - und ein besinnliches Weihnachtsfest.

Maria Biche



Hans Peter, wir danken dir für dein Lachen, deine Herzlichkeit, deine Ideen, deinen Optimismus und deine Lebensfreude.

Wir haben viel von dir gelernt! Du fehlst ...



LAGERHAUSGENOSSENSCHAFT EFERDING GRIESKIRCHEN E.GEN. Filiale Pram

> Steinbruck 14, 4742 Pram Tel. 0 7736 6241



4742 Pram Gewerbepark 10



+43 (0)7736 66766





MARKISEN
SONNENSEGEL
SCHWIMMBADABDECKUNGEN
LKW-PLANEN
ZELTE



www.wassermair.com

office@wassermair.com





Hofinger Holzwurm GmbH • Unterprenning 18 • 4742 Pram • Tel. +43 (0) 699 /170 872 82 • office@hofinger-holzwurm.at • www.hofinger-holzwurm.at



TEAM 7 Natürlich Wohnen GmbH | Werk 2 | Gewerbepark 1 | 4742 Pram | Tel. 0 7736 / 66070



Am 28. September luden die Sport Union und die katholische Männerbewegung zur Bergmesse am Picknickplatz am Granatzweg ein. Der Abmarsch erfolgte um 9 Uhr. Eine kleine und überschaubare Menschenmenge ist mit leckerer Schokolade gedopt, dann losmarschiert. Unser Antrieb war sicher auch ein uns vorhergesagter wunderbarer Herbsttag und dass sich noch viele Wanderfreunde unterwegs anschließen werden. Je näher wir uns unserem Ziel kamen, um so schöner wurde es: der Nebel lichtete sich, die Sonne wärmte uns nach den Windböen, die kühl übers Land fegten; Radfahrer, Fußgeher und Autowanderer trafen schlussendlich aus allen Richtungen noch rechtzeitig ein. Selbstverständlich waren auch Gäste von "da Granatz" dabei.

Unser Pfarrer Köck hat die Bergmesse in gewohnt tiefsin-

niger Weise gestaltet: den FeierOrt, den Granatzweg gut mit eingebunden; und uns unsere eigenen Grenzen anschaulich und recht klar durch Beispiele gezeigt. In den prägnanten Fürbitten wurde um das gute Miteinander in den Vereinigungen gebetet und der verstorbenen Unionmitglieder mit Würde gedacht.

Recht stimmig war die flotte musikalische Umrahmung der Bläsergruppe und das fröhliche und ungezwungene Beisammensein bei der anschließenden Agape.

Gestärkt an Leib und Seele haben sich die etwa 100 Besucher der Bergmesse, die vom Kinderwagerlalter bis zur Urgroßmutter reichten, wieder auf dem Heimweg gemacht, froh und dankbar für diesen Vormittag in der Natur.

Die Fürbitten waren besonders unseren langjährigen Mitgliedern Rudolf Lindpointner, Odilo Grillmayr, Franz Stiglbrunner, Christine Traunwieser-Emprechtinger und Karoline Baumgartner gewidmet, die im heurigen Jahr von uns gegangen sind.



Die Witterung machte uns heuer mehrmals einen Strich durch die Ferienrechnung. So konnten weder die Radtour zum Badesee nach Geboltskirchen noch das Völkerballturnier für Junge und Junggebliebene durchgeführt werden. Langweilig wurde es trotzdem nicht, dann die anderen Veranstaltungen waren mindestens genaus so lustig.

KI ETTERN IN GEBOLTSKIRCHEN

Es waren 10 Kinder, die sich gemeinsam mit einem "Repitz-Bus" und zwei Autos auf die Reise nach Geboltskirchen machten. Dort angekommen, konnten die meisten Kinder ihre ersten Klettererfahrungen sammeln.

Nach einer kurzen Einführung durch Christian Horeth und dem Anlegen des Klettergeschirrs, ging es auch schon los. Die Kinder durften ohne Sicherung den unteren Teil der Kletterwand erkunden - dieses Verfahren nennt sich "bouldern". Bevor es dann in die Höhe ging, erlernten sie auch noch das richtige Sichern. Gesichert wurden die Kinder schlussendlich aber von den Betreuern – ein Dank geht hierbei an Christian Horeth, Magdalena Raab, Katharina Klein und Verena Hörandner. Besonders toll war, dass es einige Kinder sogar bei etwas schwierigeren Routen bis ganz nach oben geschafft haben.

Nach einem Nachmittag voller Spaß und Action kamen alle Kinder um ca. 16:30 erschöpft, aber Gott sei Dank heil, wieder in Pram an.





SCHWIMMKURS IM HAAGER FREIBAD

Geplant war der Kurs für die 1. Ferienwoche, das Wetter erzwang jedoch mehrere Änderungen, letztendlich wurden 2 Wochen zur Absolvierung benötigt.

Die anfängliche Wasserscheu bei manchen Kindern, war schnell abgelegt und alle waren eifrig und fest entschlossen am Ende des Schwimmkurses auch wirklich schwimmen zu können. Neben der Grundtechnik fürs Schwimmen, wurden weitere Techniken zum Tauchen und Springen gelehrt und auch für lustige Spiele im Wasser war immer (noch) Zeit.

Nichts desto trotz haben wir es geschafft, den Schwimmkurs abzuschließen. Am 18. Juli erhielten die 15 teilnehmenden Kinder, im Alter zwischen 4 - 10 Jahren, eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme.

Ein Dank an dieser Stelle an Magdalena Raab und Valerie Klein, die mich tatkräftig beim Kurs unterstützten und danke auch Carina Roitinger für die Organisation.





Sport Union Pram nun auch auf Facebook vertreten. Seit Mitte Juni halten wir auch die Facebook Community über alle Termine, News und mit Fotos auf dem Laufenden. Klick auch du dich rein unter: **www.facebook.com/sportunionpram**





WINTERAKTIVITÄTEN 2013/2014

Winterabo

10 Herren- und Jugendmeisterschaftsspieler beim Wintertraining und sie perfektionierten ihr Spiel!

Winter-Cup in Ried

2 Mannschaften nahmen wieder am traditionellen Rieder Wintercup teil. Wir gratulieren zu zwei 4. Plätzen!

Platz auswintern

Ende März wurden die Tennisfreiplätze in Pram "ausgewintert" und für den Spielbetrieb optimal vorbereitet. Hier der Dank an die freiwilligen Helfer.

TRAININGSLAGER IN SALZBURG **BERGHEIM**

Mit 10 Teilnehmern erfolgte ein intensives Trainingslager in Salzburg Bergheim. An den vier Tagen wurde den Teilnehmern nichts geschenkt - das Training mit einem Profitrainer forderte unsere Burschen so manches ab.





OÖTV MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT

Mit 9 (!) Mannschaften traten wir an! Ziel war ein Platz unter den ersten 3 in der jeweiligen Liga. Das professionelle Training und die gute Saisonvorbereitung wurden mit einem sehr guten 2. Platz belohnt.

1. Herrenmannschaft	2. Platz
2. Herrenmannschaft	5. Platz
Herrenmannschaft 35+	7. Platz
U10 - Mannschaft 1	5. Platz
U10 - Mannschaft	4. Platz
U12 - Mannschaft	7. Platz
U14 - Mannschaft	6. Platz

VERFINSMEISTERSCHAFT

Kurz zusammengefasst: 36 Teilnehmer bei den Herren und sehr spannende Matches!

Der "Nachwuchs", der ja bereits zur Stütze der Mannschaft zählt, macht es den "Altherren" keineswegs leicht und es wird nicht mehr lange dauern, bis diese das Zepter übernehmen. Für dieses Jahr reichte es noch nicht und somit konnte Michael Oberwagner (so schnell zählt man zu den Altherren!) in einem spannenden Finale die Legende Franz Mayr besiegen.

Unsere Damen haben diese Saison nach längerer Absenz wieder beim Hobby - Cup mitgespielt und somit war auch klar, dass sie sich die Vereinsmeisterin ausspielen müssen. Das French Open – Finale hätte nicht spannender sein können und in einem mitreißenden Spiel konnte Irene Kloet sich die Trophäe heimholen. Dies sollte Ansporn für MEHR (Damen) sein!

Nach dem Finale fand die Saison dann noch mit einem gemütlichen Nachmittag im Vereinshaus ihren Ausklang.

ERGEBNIS

VEREINSMEISTERSCHAFT: Damen Herren A-Bewerb: A-Bewerb: 1. Irene Kloet 1. Michael Oberwagner 2. Sabine Hörandner 2. Franz Mayr 3. Selina Sageder **B-Bewerb: B-Bewerb:** 1. Johannes Höbarth 1. Carina Strauß 2. Manuel Schmidt 2. Ella Jetzinger

KINDER-JUGENDTRAINING

Die (leider) letzte Saison von Franz Mayr! Mit großem Eifer waren wieder 17 Teilnehmer bei den 25 Trainingseinheiten dabei.

Das Training der Kinder wird nun mit dem Profitrainer Werner Holzer fortgeführt. Die Nachwuchsarbeit ist für einen Verein eben enorm wichtig. Der Trainingsbeginn erfolgte für die 16 Teilnehmer Anfang August mit 6 Sandplatzeinheiten und wird im Winter 14-tägig in der Tennishalle in Haag fortgesetzt. An dieser Stelle möchten wir uns auch wieder bei der Raika Pram für das Sponsoring mit € 160.- recht herzlich bedanken.

FFRIENTENNISKURS:

Im Juli wurde wieder der beliebte Ferientenniskurs für die Kids angeboten. Mit 21 Teilnehmern war der Kurs sehr gut besucht. Das Abschlussturnier fand dieses Jahr in Wendling statt. Rund 45 Kinder aus Pram, Wendling und Rottenbach rangen um die begehrten Trophäen - sämtliche Teilnehmer bekamen Urkunden und Medaillen.

Nach dem Abschlussturnier hat Franz Mayr seine Trainertätigkeit zurückgelegt. Seine Mitwirkung war bis zuletzt durch erheblichen Zeitaufwand und persönliches Engagement gekennzeichnet. Aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit und da er manchmal auch Zeit zur Regeneration braucht (er ist halt auch nur ein Mensch), konnte er dieses Pensum nicht mehr fortführen. Von der Union Pram wurden seine bis dato geleisteten Aktivitäten bei der Nachwuchsarbeit entsprechend gewürdigt und man hat sich mit einem kleinem Geschenk beim Kids-Coach bedankt – der "Franz" geht allerdings nicht verloren und wird nach wie vor in der Nachwuchsarbeit tätig sein. Danke nochmals lieber Franz!





WUSSTET IHR, DASS ...

- der Körper ab 30 Jahren Muskeln abbaut und die Fetteinlagerung, meist an der ungünstigsten Stelle zunimmt?
- das Bindegewebe ab 40 Jahren an Elastizität verliert und schlaffe Haut, sowie die unschöne Cellulite die Folge davon ist?
- die Stützmuskulatur sich ab 50 Jahren stark rückbildet? Die Folgen: Rücken- u. Gelenkschmerzen, die Knochendichte nimmt ab, es besteht Osteoporosegefahr und damit steigt die Gefahr von Knochenbrüchen!
- ab 60 Jahren es zu verstärkten Abnützungserscheinungen in allen Körperregionen kommt und damit die Gefahr von Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes enorm zunimmt?
- die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bereits ab dem 30.Lebensjahr abnimmt?

Ja, das Alter ist nichts für Feiglinge!

Aber und: wir sollten und können was tun! Der Mensch ist für Bewegung geboren, ein Leben lang in Bewegung bleiben und durch gezieltes Muskeltraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers bremsen - so soll unser Zu-

kunftsmotto sein!

Das Gute daran: die Sportunion Pram unterstützt euch dabei! Es lohnt sich auf jeden Fall!

Wir haben auch heuer wieder ein umfangreiches Turnprogramm

für euch! Ausreden gibt es keine mehr! Die heurige Turnsaison ist bereits gestartet und im vollen Gange.

Begonnen hat es mit einem recht informativen, gut besuchten Miniworkshop "Das Kreuz mit dem Kreuz", welches uns der gebürtige Innviertler Claus Kellner, Physiotherapeut, sehr lustig und kabarettähnlich näher brachte.

Das bewährte Montagsturnen "FIT ab 50" wird von ca. 20 Turnerinnen und Turner genutzt. Neueinsteiger sind noch herzlich willkommen! Als Vorturnerinnen agieren abwechselnd Maria Bichl, Christine Spindler und Eva Wimmer. Ein herzliches DANKESCHÖN für das unentgeltliche Vorturnen!

Für die Jugend und Junggebliebenen bietet sich ebenfalls jeden Montag um 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle die Gelegenheit, ZUMBA (Bewegung zu heißen Rhythmen) mit Lydia Klugsberger zu nutzen und dabei so richtig ins Schwitzen zu kommen!

Am Donnerstag um 19.30 Uhr trainieren 25 Sportbegeisterte mit Fitnesstrainer und Gesundheitscoach Andreas Jetzinger um "Fit in den Winter" zu kommen.

Muskeltraining, Kräftigungsübungen für Bauch - Bein - Po, sowie Wirbelsäulengymnastik stehen auf dem Programm. Auch bei dieser Turngruppe sind Neueinsteiger jederzeit herzlich willkommen.

Die Übungen sind auch zu Hause leicht nachzuturnen (auch vor dem Fernseher!) - denn "wenn man die Gelenke immer gut in Bewegung hält und dadurch auch gut schmiert, braucht man keine Ersatzteile" so Jetzinger!

Das YOGA-Angebot am Freitag um 19.00 Uhr im Volksschulturnsaal nutzen

15 Personen bei der Bewegungspädagogin und Yoga-Lehrerin Christine Roth. Atemübungen, Körperhaltung und Entspannungstechniken werden angeleitet und trainiert.







FRÜH ÜBT SICH, WER LANG FIT UND BEWEGLICH SEIN WILL!

Was wäre ein Kinderleben ohne ausreichend Bewegungsmöglichkeit ...?

Turnstunden mit Kleinkindern und Kindergartenkindern bieten einerseits regelmäßige Abläufe, die Orientierung und Sicherheit vermitteln, sowie das für Kinder so wichtige "Lernen durch Wiederholung".

ELTERN-KIND-TURNEN

Von Oktober bis Ostern läuft dieses Programm, damit in der kalten Jahreszeit der Bewegungsdrang unserer Kinder nicht zu kurz kommt!

Erstmals sind heuer aufgrund des regen Zulaufs der letzten Jahre 2 Gruppentermine im Angebot:

Montag von 14.45 bis 15.45 Uhr kommen die Kinder von 2 – 4 Jahren mit einem Elternteil,

in die VS-Turnhalle um zu turnen, toben, singen und einfach Spaß zu haben. Gestartet wird miteinem Begrüßungslied und einem Aufwärmspiel, flott wird dann in der Bewegungsbaustelle geturnt und nach einer aufregenden "Zugfahrt" wird im Kreis noch ein Abschlusslied gesungen.

Mittwochs, von 16 bis 17.00 Uhr kommen die 4 – 6 Jährigen – je nach Entwicklungsstand mit oder ohne begleitenden Erwachsenen zum Zug.

Die meiste Zeit wird in der "Bewegungsbaustelle" verbracht, da sind Parcours aufgebaut, wo die Kinder zwanglos ihre Fähigkeiten erproben können.

Hier tut sich für Kinder (und Eltern) ein riesiges Lern- und Experimentierfeld auf:

die Freude an Bewegung, das Spüren des eigenen Körpers in Aktion, das Beobachten und Lernen durch Nachahmung der anderen Kinder, Bewegungslernen durch eigenes Probieren und Experimentieren mit Geräten, Herausforderungen schaffen / bei Misserfolgen "dranbleiben" oder sich ein neues Ziel finden, das Miteinander oder auch das rücksichtsvolle Nebeneinander mit Gleichaltrigen und vieles mehr kann in so einer Turnstunde erlebt werden!

Judith Dornetshumer, Verena Wesner, Carina Roitinger und Christian Horeth erstellen für jede Stunde ein abwechslungsreiches Programm, bei dem vor allem Spaß und Freude Platz haben.

Die Betreuer freuen sich über viele engagierte Kinder und Eltern – der Einstieg ist weiterhin jederzeit möglich!







Katze's TÜT Cafe&Bar

Inh. Nicole Feischl

Hofmark 25, 4742 Pram

Tel.: 0699/11490496, Email: katze@katzes-tuet.at

Lassen Sie nur die Besten an Ihre Karosserie!





Christian Huber

Autoreparatur Lackierung



4742 Pram, Wagnerstraße 1, T: 07736 / 6213, www.christian-huber.at

DESCH HOLZ GMbH & Co KG

Säge- und Hobelwerk • 4742 Pram - OÖ • Tel. 0 7736 / 6253 • Fax 0 7736 / 6760 e-mail: cd@saegewerk.at • www.saegewerk.at



Christian Desch - Mobil: 0 664 / 190 85 85

C



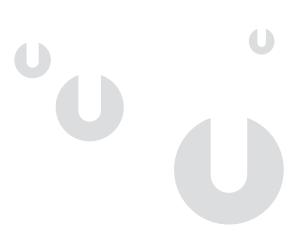


SCHNUPPERTANZABEND

Die Saison startete im Oktober mit einem Schnuppertanzabend mit Reinhard Seifried (Tanzschule Seifried). Vielleicht hat einige "Dancing Stars" inspiriert, jedenfall waren 11 Paare hochmotiviert, das Tanzbein zu schwingen. Dieses Angebot wird aufgrund des großen Interesses weitergeführt, 4 Folgeabende sind fix.

JUGENDTANZKURS

Hier sind zahlreiche Teenies unterwegs, um auch gesellschaftlich einen "schlanken und eleganten Fuß" zu machen. Die Proben laufen gut und wir können uns auf einen schönen Unionballabend freuen, wo sie ihr Können zeigen werden.





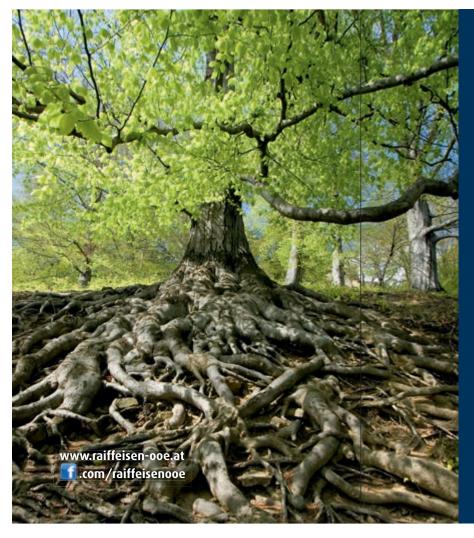


Du willst Mitglied werden oder hast Fragen, Anregungen oder Kommentare? Auf unserer homepage **www.pram.sportunion.at** findest du alle Möglichkeiten dazu. **Wir freuen uns!**





4742 Pram @ 07736/6204



Stark verwurzelt in der Region

Mit mehr als 440 Bankstellen sind wir in Oberösterreich stark verwurzelt und stehen für Stabilität, Kompetenz und Kundenorientierung. Dabei setzen wir auf eine nachhaltige Strategie und sind sicher, verlässlich und nahe bei unseren Kunden.





Gasthaus Gadringer

- gemütliche Atmosphäre
- bodenständige Küche
- Gastgarten im Sommer

4742 Hofmark 33, Tel. 07736 / 6140



TAGESSKIFAHRT

Nach den ersten winterlichen Vorboten ist es bald so weit und der Winter steht vor der Tür.

Für alle Interessierte organisiert die Sportunion Pram einen Bus für euch, um einen interessanten und spannenden Skitag zu ermöglichen.

Der vorläufige Termin ist der 31. Jänner 2015. Abhängig von der Wetterlage kann sich der Termin um ein Woche verschieben. Alle weiteren Informationen sind zeitgerecht auf der Homepage der Sportunion Pram zu finden.

Bei Fragen oder Interesse (Anmeldung): johannes.korntner@gmail.com

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Ortsbauernschaft Pram statt.

15 Jahre Erfahrung als Gesundheitsbegleiterin bringt Paula Jetzinger aus Hohenzell mit, an diesen Abenden erfahrt ihr viele wertvolle Tipps zum Thema "gesunde und kräftige Wirbelsäule".

Termine: 8x, jeweils dienstags Beginn: Dienstag, 13. Jänner 2015

> Zeit: 19:30- 20:45 Uhr Wo: Volksschulturnhalle

Kosten: € 48,-

Bitte Matte, Decke und evtl. Polster mitbringen! Anmeldung bis 5. Jänner 2015

bei Maria Bichl 07736/6306 od. Christine Wimmer 0664/73670370



UNIONBALL 2015

Das Veranstaltungshighlight der Sport Union Pram steht wieder vor der Tür.

Am 3.1.2015, um 20:00 Uhr findet die 43. Auflage des UNI-ONBALLs statt. Um allen Ballgästen eine unvergessliche Ballnacht zu bieten, sind die Vorbereitungen bereits im vollen Gange.



Tanzschüler, welche ihr Tanzkönnen unter der Leitung von Reinhard Seifried erlernen, werde für eine die Ballnacht für uns eröffnen

Die Tanzband Esprit, die wir bereits im letzten Jahr erleben konnten, wird uns auch heuer durch die Ballnacht begleiten wird uns sicherlich dazu einladen, das eine oder andere beherztes Tänzchen zu wagen!

Verschiedene Bars sorgen für abwechslungsreiche Ambiente und in unserem Bistro haben Sie die Möglichkeit sich zu stärken. Und von der Mitternachtseinlage dürfen Sie sich wieder überraschen lassen!

Anmerkung:

Ein Appell an freiwillige Helfer. Um eine unvergessliche Ballnacht zu ermöglichen, sind auch viele Aufbauarbeiten notwendig. Am Samstag, 27.12.2014 ab 14:00Uhr finden die Aufbauarbeiten statt. Das Ballkomitee freut sich über viele zahlreiche Helfer.



Die nächste Posaune erscheint anläßlich der kommenden Jahreshauptversammlung im Frühjahr 2015!

IMPRESSUM: UNION POSAUNE, Dezember 2014, Zentrales Vereinsregister (ZVR) Zahl: 982456366 **Herausgeber:** SPORTUNION Pram - www.pram.sportunion.at; **Redaktion:** Maria Bichl und Hanna Dirschlmayer-Steiner



Union Billian BRAM

Sa. 3. Jänner 20.00 Uhr Mehrzweckhalle Pram





Saaleinlass: Ab 19.00 Uhr in Abendgarderobe

Tischreservierung: Sa., 27. 12. 2014, 14 – 16.00 Uhr, Eingang zur Hauptschule

Taxi-Hol- und Heimbringerdienst: 07736/6273

Vorverkauf: Raiffeisenbank Pram

