

UNION 

2024
SEPT

POSAUNE

VEREINSZEITSCHRIFT DER SPORTUNION PRAM



-  Unionausflug
-  Tennis
-  Unionball
-  Cantiamo
-  Turnprogramm
-  Tanzkurs

LIEBE PRAMERINNEN UND PRAMER!

LIEBE MITGLIEDER*INNEN DER SPORTUNION PRAM!

Ich denke, dass viele von uns auf eine schöne und aktive Urlaubszeit zurückblicken und sich gleichzeitig die Frage stellen, was noch möglich gewesen wäre. Gott sei Dank bleibt da noch der Herbst für unsere persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Pläne.

Genauso geht es der Sportunion Pram. Wir blicken auf eine sehr abwechslungsreiche Zeit zurück:

Dabei fallen mir zahlreiche Aktivitäten der Sportunion Pram im Vereinsjahr 2024 ein:

Im April wurde ein neuer Vorstand gewählt. Karl Bichl wurde als Obmann bestätigt. Gerade im Rückblick aus den einzelnen Sektionen wurde wieder einmal deutlich, dass die Sportunion Angebote hat, die gerne angenommen werden. Ein herzlicher Dank gilt den vielen Freiwilligen, jenen, die all das planen und auch betreuen.

Die Sektion Tennis ist seit heuer besonders breit aufgestellt. Hans Hörändner freut sich, mit Christoph Gadringer einen engagierten Nachfolger gefunden zu haben. Eine gute Mischung aus Erfahrung und jugendlicher Dynamik lässt die Sektion positiv in die Zukunft blicken. Traditionell wurde heuer mit dem Trainingslager



in Saison gestartet. Der Tag der offenen Tennisplatztür, das Kinder- und Jugendtraining im Rahmen des Ferienpasses, der laufende Meisterschaftsbetrieb und die Vereinsmeisterschaft zeigen, dass es auf dem Pramer Tennisplatz nicht fad wird.

Mit dem Vereinsausflug in den Böhmerwaldpark trafen wir sprichwörtlich ins „Schwarze“. Zahlreiche Aktivitäten wie Bogenschießen, Fußballgolf, Minigolf, Wandern, ... und der gemütliche Abschluss im Turmkeller in Pollham legt die Latte für 2025 hoch.

Die jüngste „Sektion Gesang“ bereichert das kulturelle Angebot im Pram. Der Frauenchor Cantiamo nahm Anfang Mai am internationalen Chorwettbewerb in Bad Ischl teil und umrahmte am 7. Juli stimmungsvoll die Messe für die verstorbenen Unionmitglieder. Die Planungen für die kommende Chorsaison sind schon wieder im Gange.

Und der Herbst 2024 wird nicht weniger abwechslungsreich sein:

Nach dem Ball ist vor dem Ball. Um tänzerisch bestens auf den Unionball vorbereitet zu sein, starten im September ein Jugendtanzkurs und ein Tanzkurs für Erwachsene. Anmeldungen sind noch möglich.

Derzeit ist die Vereinsmeisterschaft Tennis im Gange. Das Finale findet am 6. September statt. Schnellentschlossene können auch noch am Trainingskurs für Erwachsene teilnehmen.

Die Turnangebote sind wiederum sehr breit angelegt – von „Turn dich schlau“ über Yoga bis zu „Fit ab 50“ und ... gibt es für jede Alters- und Leistungsgruppe garantiert das passende Angebot. Das Programm wird rechtzeitig zum Start der Turnsaison veröffentlicht.

Wir wünschen allen Mitgliedern einen gemütlichen Ausklang des Sommers und freuen uns, euch bei unseren Angeboten im Herbst begrüßen zu können.

Walter Raab
Obmannstellvertreter

Am Samstag, 06.04.2024 fand im Gasthaus Maier die Jahreshauptversammlung der Sportunion Pram statt. In dieser wurde neben der Wahl des neuen Vorstandes für die nächste Periode den anwesenden MitgliederInnen Rückblicke der letzten zwei Jahre aus den einzelnen Sparten der Union präsentiert sowie schon ein Ausblick auf kommende Aktivitäten geboten.

Nach den Begrüßungsworten des Obmannes Karl Bichl startete die Jahreshauptversammlung mit dem Bericht der Sektion Tennis, gefolgt von der Sektion Turnen und dem neuesten Projekt der Union, dem Chor Cantiamo. Nach dem Kassabericht wurde das neue Vorstandsteam für die nächste Periode gewählt. Anschließend an den offiziellen Teil lud die Union Pram noch zu einem gemütlichen Ausklang mit einem kleinen Imbiss ein.

VORSTANDSTEAM:

Obmann: **Karl Bichl**

Obmann-Stv.: **Christina Wiesner**

Obmann-Stv.: **Walter Raab**

Kassier: **Johannes Korntner**

Kassier-Stv.: **Claudia Moser-Carbune**

Schriftführerin: **Judith Wöllinger**

Bereichsleiterin Turnen: **Verena Wesner und
Claudia Thalhammer**

Bereichsleiter Tennis: **Christoph Gadringer**

Bereichsleiterin Chor: **Magdalena Anzengruber**

EDV-Koordinator: **Andreas Raab**

WARUM SOLLTE ICH MITGLIED BEI DER SPORTUNION PRAM SEIN?

-  *Vergünstigungen bei den verschiedenen Turnprogrammen*
-  *eine tolle Gemeinschaft*
-  *Ausflüge für die ganze Familie*
-  *Viele weitere Aktionen*



Du findest die Sportunion Pram auch auf Facebook! Klick auch du dich rein: www.facebook.com/sportunionpram



Am Pfingstmontag unternahm die Sportunion Pram den traditionellen Ausflug. Etwa 35 Junge und jung Gebliebene, Große und Kleine fuhren mit zum Böhmerwaldpark in Ulrichsberg.

Während der Busfahrt überlegten schon manche, was es wohl da alles zu machen gibt.

Da es eine riesige Auswahl gab, war für jeden etwas dabei.

Einige versuchten ihr Glück beim Bogen schießen, was auch bei den Pfeilschützen sehr gut funktioniert hat. Wurde ein Pfeil nicht getroffen und in der Wiese „versenkt“, wurden alle in der kleinen Gruppe zum Suchtrupp - es wurde so lange gesucht, bis wir wieder (fast) alle Pfeile hatten.

Manche wanderten in der wunderschönen Böhmerwaldregion und sammelten die verschiedensten Eindrücke.

Da es auch eine sehr schön angelegte Minigolfanlage gab, versuchten viele die Bälle einzulochen. (Leider auch im kleinen Teich 😊)

Beim Fußballgolf war die Latte zu hoch gelegt und die Spieler entschieden sich nach kurzer Zeit doch wieder für ein lustiges Gespräch.

Viele Leute genossen einfach den sonnigen Tag mit tollen Gesprächen.

Es war einfach für jeden etwas dabei, um den Tag nach seinen Wünschen zu erleben.

Nach einem aktiven Nachmittag ging die Fahrt wieder zurück in Richtung Pram.

Einen Zwischenstopp legten wir noch in Pollham ein, wo wir im Turmkeller einen gemütlichen Abschluss hatten.

Es war wieder ein sehr gemütlicher, sonniger, schöner Ausflug.

Danke für die Organisation.



Nach dem Konzert ist bekanntlich vor dem neuen Projekt und diesmal hatte unser Chorleiter eine ganz besondere Herausforderung für uns geplant. Wir – der 2021 gegründete Chor Cantiamo – durften beim „15. Internationalen Chorwettbewerb und Festival Bad Ischl“ unser Können vor Publikum sowie einer dreiköpfigen Jury unter Beweis stellen.

Wer Richter Grimbeek kennt oder schon einmal eines seiner Konzerte genossen hat, weiß: Er liebt es, wenn sich auf der Bühne etwas tut! Deshalb war auch die Kategorie, in der wir antreten sollten, schnell gefunden: Populäre Chormusik und Jazz. Die Wochen vor dem Wettbewerb waren durch die wöchentlichen Proben sehr intensiv – vor allem die Choreografien waren eine Herausforderung, der wir uns aber gerne stellten.

Am Sonntag, 28. April war es dann endlich so weit und wir traten die Reise nach Bad Ischl an. Der Chor Cantiamo machte sich trotz einer leichten Anspannung unter den Sängerinnen einen tollen Tag in der Kulturhauptstadt. Auch wenn wir das erste Mal an so einem Event teilnahmen, konnte man sofort die Gemeinschaft unter den Chören spüren – denn Musik verbindet! Bei traumhaftem Wetter durften wir gemeinsam mit vier weiteren internationalen Chören (unter anderem aus Jordanien und Finnland) - sozusagen als Generalprobe - am Freundschaftskonzert im Musikpavillon vor dem Kongress- und Theaterhaus teilnehmen. Am Klavier wurden wir, wie auch schon bei unserem Konzert im Februar, von Filip Anic perfekt begleitet. Nach diesem ersten Auftritt ließen wir den Nachmittag in Bad Ischl gemütlich ausklingen und auch gutes Essen kam dabei nicht zu kurz.

Abends wurde es dann richtig ernst. Wir durften uns in einem kleinen Raum einsingen, bevor wir durch einen langen Gang geleitet wurden und hinter der Bühne gespannt warteten, während wir noch unsere Konkurrenten bei ihrer Darbietung hören konnten. Nach einer kurzen Stellprobe ohne Publikum wurden wir von der Jury



vorgestellt und durften endlich auf die große Bühne. Unser Auftritt verging wie im Fluge; wir konnten uns dabei sehr gut fokussieren und unsere vier lange geübten Stücke zum Besten geben. Wir genossen jeden Ton bzw. jede Bewegung und hoffen, dass wir Emotionen wecken und das Auditorium berühren konnten. Unter Applaus gingen wir von der Bühne und konnten anschließend erleichtert unseren Mitbewerbern zuhören. Wir als Chor sowie auch unser Chorleiter sind sehr stolz auf unsere Leistung bei diesem ersten Wettbewerb. Auch wenn wir das Preisgeld leider nicht mit nach Pram nehmen konnten, so sind wir trotzdem eine tolle Erfahrung reicher und hatten sehr viel Spaß dabei!

Bevor es in die Sommerpause ging, durften wir am 7. Juli 2024 noch einen Gottesdienst gestalten, welcher zum Gedenken an alle verstorbenen Union Mitglieder gefeiert wurde.

Wir freuen uns schon wieder auf den Probenstart am 15. September 2024. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden zweiten Sonntag von 18:00 – 20:00 Uhr im Kultursaal Pram.





IM APRIL WAR ES AUCH HEUER WIEDER SOWEIT.

Nachdem unser fleißiger Platzwart die Plätze wieder in Bestform gebracht hat, konnten wir die Tennissaison eröffnen.

Mitte April sind auch gleich 25 top motivierte Spieler ins jährliche Trainingscamp nach Ruhpolding, Bayern gefahren. Neben hartem Training und vielen intensiven Spieleinheiten stand vor allem auch der Teamgedanke im Vordergrund. Wie jedes Jahr war das Trainingslager wieder ein voller Erfolg und ein wichtiger Bestandteil in unserer Runde.

ERWACHSENENKURS TENNIS

Sehr froh sind wir über unseren Erwachsenen-Tenniskurs, den Clemens Aspetsberger in Pram übernommen hat. Viele Bekannte, aber auch sehr viele neue Spieler/innen zieht es hier wöchentlich auf den Platz, um ihr Können zu verbessern.

NEUER SEKTIONSLEITER TENNIS

Nach 15 Jahren als Tennis Sektionsleiter hat Hans Hörändner die letzte JHV zum Anlass genommen, seine Funktion zurückzulegen und an Christoph Gadringer zu übergeben.

Vielen lieben Dank, Hans, für deinen unermüdlichen Einsatz! Ohne dich wäre der Tennisverein bei Weitem nicht das, was er heute ist.

Unserem neuen Sektionsleiter Christoph wünschen wir alles Gute und viel Motivation auf deinem Weg als neuer Leiter - auf die nächsten 15 Jahre! 😊

KINDER- UND JUGENDTENNISKURS 2024

Auch heuer gabs wieder die jährliche Ferienpassaktion. 50 Kinder und Jugendliche waren eine Woche lang täglich am Platz und konnten von unserem Profi Julian Florakis sowie seinen Helfern, Maxi Fürst und Matthias Steinkellner ganz viel lernen. Bei sommerlichen Temperaturen die ganze Woche über gabs für die Kids immer mal wieder Abkühlung aus dem Wasserschlauch und zum Abschluss natürlich ein Eis.

VEREINSMEISTERSCHAFT UND OÖTV-MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT

Unglaublich, dass im heurigen Jahr ganze 6(!) Kinder-/Jugendmannschaften, 2 Damen Mannschaften, sowie 7 Herren Mannschaften ihr Können in der OÖTV-Meisterschaft unter Beweis stellen können.

Die Vereinsmeisterschaft ist in vollem Gange und im September werden wir wieder unsere Sieger krönen.

Die Tatsache, dass der Tennisplatz so gut besucht ist und die Mitgliederzahlen wirklich erfreulich sind, lässt uns feststellen, dass im Team Tennis wirklich ein großartiges Miteinander und Füreinander herrscht. Vielen Dank!



Trainingslager



Trainingslager



Trainingslager



Tag der offenen Tennisplatztür



Tag der offenen Tennisplatztür



FIT AB 50

mit Maria Korntner

montags

19:00 - 20:00

VS Turnhalle Pram

Start: 30. September 2024

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: Angebot der Union



VOLLEYBALL

dienstags

19:00 - 21:00

Mehrzweckhalle Pram

Start: jederzeit

Anmeldung: Verena Wesner, 0650 / 41 71 855

Kosten: Angebot der Union

JUMPING FITNESS
www.fitbyjulia.at

HERBSTPROGRAMM

in der Mittelschule Pram
(Marktstraße 2, 4742 Pram)

JUMPING ANFÄNGER
GYMNASTIK AM TRAMPOLIN

Neu

5er Block

07. November 2024
14. November 2024
21. November 2024
28. November 2024
05. Dezember 2024

Donnerstags
18.15 - 18.45 Uhr

Kosten: 65 €



Reserviere dir jetzt dein Trampolin
Anmeldung erforderlich!

Anmeldung unter www.fitbyjulia.at oder
per WhatsApp Tel. 0650 45100 77

JUMPING FITNESS

Start ab 23. September 2024

für Fortgeschrittene

immer Montags von 18:30 - 19:05 Uhr

Kosten: 10 €

+ anschließend

20 Min. Ganzkörper-Power-Training

Kosten: 13 €

Zwei Kurse,
doppelt
soviel Spaß

JUMPING KIDS
AB 8 JAHREN

5er Block

26. September 2024
03. Oktober 2024
10. Oktober 2024
17. Oktober 2024
24. Oktober 2024

Donnerstags
17.00 - 17.40 Uhr

Kosten: 35 €

SPORT UNION PRAM

fitmitsani

KURSPROGRAMM

Ab 24.9.24 Dienstags ab 18:00
im Turnsaal der VS Pram

Kurse einzeln oder als Kombi buchbar.
Du wählst: Ganze Saison oder Flexi-Ticket (5/10 Termine)
Rabatt für Mitglieder der Sport Union Pram!

Infos &
Anmeldung



fitmitsani.at



25 MIN
FÜR HAXN &
HERZ

a Bissl Step

18:00 - 18:25

Dieses knackige Mini Intervall-Workout fordert den
Schrittzähler heraus & steigert deine Ausdauer.
Einsteiger*innen willkommen!

Baych, Beine Po & So

18:30 - 19:20

Bodyweight Training für Fortgeschrittene &
sportliche Einsteiger*innen - Wir bringen den Turnsaal
zum Kochen und du deine Muskeln zum Brennen!

BRENNA
DUADS
GUAD



Gmiedlich Tanzn

19:30 - 19:55

Einfache Schrittfolgen zu chilliger Musik
- In 25 Minuten löst du die Anspannung
und lässt den Tag sinnlich ausklingen.

SANFT
AM ENDE DES TAGES
RUNTER
KOMMEN





FIT IN DEN WINTER

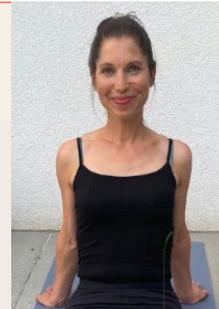
mit Andreas Jetzinger

donnerstags
19:30 - 20:30
Mehrzweckhalle Pram
Start: 3. Oktober 2024

Anmeldung: nicht erforderlich
 Kosten: €5 pro Einheit

pilates.

Ursula Hönig



Pilates ist ein sehr effizientes Ganzkörpertraining für Männer und Frauen jedes Alters und jedes Fitnesslevels, in der die Muskulatur gleichzeitig gekräftigt, gedehnt und aus der Tiefe aufgebaut wird. Es beugt Rückenschmerzen vor bzw. lässt diese manchmal sogar wieder ganz verschwinden, stärkt deinen Körper, kräftigt deinen Beckenboden und du erhältst geschmeidige und definierte Muskeln. Es fördert außerdem deine aufrechte Haltung, dein Körperbewusstsein und deine Ausstrahlung.

Pilates ist effektiv und entspannend zugleich!

ab 19. September 2024, jeden Donnerstag von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr im Turnsaal der VS Pram
10 Einheiten 130 €, Mitglieder der Sportunion 120 €

Anmeldung oder Fragen per Anruf
 oder SMS unter
 0664-73346309 bei Ursula Hönig, Weibem,
 zert. Pilatetrainerin der Akademie für Sport und
 Gesundheit
 und Pilatetrainerin nach Basipilates in Ausbildung



	Volksschulturnhalle	Mehrzweckhalle
Montag	Fit ab 50 19:00 – 20:00 Uhr	Jumping Fitness 18:30 – 19:05 Uhr Optional anschließend +20min Power Workout
Dienstag	A bissl Step 18:00 – 18:25 Uhr	Volleyball 19:00 – 21:00 Uhr
	Bauch, Bein, Po & So 18:30 – 19:20 Uhr	
	Gmiadlich Tanzn 19:30 – 19:55 Uhr	
Donnerstag	Pilates 18:30 – 19:45	Jumping Kids 17:00 – 17:40 Uhr
		Jumping Anfänger 18:15 – 18:45 Uhr
		Fit in den Winter 19:30 – 20:30 Uhr



UNION BALL PRAM

Sa., 4. Jänner
20.00 Uhr
Mehrzweckhalle
Pram

2025



CANTIAMO



**Wir starten
in den Herbst!**

Unter der Leitung von **Richter Grimbeek**
beginnen die Proben wieder ab

So. 15. Sept. 2024

18.00 bis 20.00 Uhr, im Kultursaal in Pram

Proben: ca. alle 2 Wochen

Einstieg im September möglich!

Teilnahme ab 15 Jahren möglich | Semesterbeitrag: € 40,- (€ 35,- für Mitglieder der Sportunion)

Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Magdalena Anzengruber, Tel. 0660 5546800 | Lena Wimmesberger, Tel. 0664 73246779

oder per e-mail: projektchor-pram@gmx.at

TANZKURS

mit Leo Leitner



JUGENDTANZKURS

Kosten: €120,- pro Person

Kurs Abschluss: Eröffnung Unionball Pram 4.1.25

Ballkarte und Tischreservierung inklusive

Tanzkurs Paare

Kosten: €120,- pro Person

zwei Kurse: Paare Anfänger & Paare Fortgeschrittene

Kursstart: 28. September 2024

Mehrzweckhalle Pram

8 Abende



Jetzt anmelden!

pram.sportunion.at

SPORT
UNION
PRAM