

UNION 

2025  
SEPT

# POSAUNE

VEREINSZEITSCHRIFT DER SPORTUNION PRAM



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

## LIEBE LESER:INNEN!

Wir möchten euch jetzt zu Herbstbeginn wieder mit unserer Posaune über das vergangene bzw. kommende Vereinsjahr informieren.

Unsere laufenden Angebote in den Bereichen Turnen, Tennis, Chor und Volleyball werden gut besucht und sind für viele Teilnehmer:innen ein Fixpunkt in ihrem Wochenplan.

Die einmaligen Highlights - Tagesschifahrt und Vereinsausflug - waren heuer fast ausgebucht. Bei den generationsübergreifenden Teilnehmenden herrschte beste Stimmung und nach einer Wiederholung im nächsten Jahr wurde gerufen.

Beim Unionball, Konzert von Cantiamo und - heuer neu - beim Punschstand am Tennisplatz konnten wir viele Besucher:innen begrüßen.

Auch der Radservice im Frühjahr wurde von den Mitgliedern wie immer gut angenommen.

Für die Organisation und Ausführung unserer Angebote braucht es viele Leute, die Verantwortung übernehmen. Ich bedanke mich herzlich dafür beim Vereinsvorstand, Ballkomitee, bei den Tennisfunktionär:innen, Vorturner:innen, Mitarbeiter:innen und Mitdenker:innen. Aber auch ein großes Dankeschön geht an die Mitglieder, die uns finanziell unterstützen.



Falls dir beim Lesen der Posaune auf den folgenden Seiten ein Angebot ins Auge springt und du dir denkst: „Das wäre was für mich!“, dann komm und sei dabei! Kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich.

Wir würden uns freuen, denn unser Motto lautet „Wir bewegen Menschen“!

## 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*



# STILLE HELDEN DER SPORTUNION PRAM

Jedes Jahr würdigt die Landessportunion OÖ bei der Ehrenamtsgala am Kristallschiff die „Stillen Helden des Sports“.

Für das Jahr 2024 haben wir als Anerkennung und Wertschätzung für seine Arbeit im Verein Hans Hörandner für diese Veranstaltung nominiert.

Hans war von 2009 bis 2023 Bereichsleiter bei der Sektion Tennis. Mit viel Herzblut, Fleiß und Engagement hat er sich um vieles im Bereich Tennis gekümmert: Meisterschaftsspielbetrieb organisiert, Platzwartarbeiten, Sanierung des Tennisplatzes geleitet und vor allem

als guter Ansprechpartner bei Vorstand und Mitglieder fungiert. Hans hilft auch jetzt im organisatorischen Bereich mit. Dabei steht ihm seine Sabine oft zur Seite. Sie hat schon unzählige Kuchen gebacken und oftmals bei der Bewirtung bei Meisterschaftsspielen mitgeholfen. Sabine schreibt außerdem für unsere Mitglieder Geburtstagsbillets und erfreut somit viele Jubilare.

Wir freuen uns, dass Sabine und Hans im Kreis vieler „Stiller Helden“ einen Abend in besonderer Atmosphäre genießen konnten.



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



# U LUSTIGER VEREINS- UND FAMILIEN- AUSFLUG

Unser traditioneller Vereins- und Familienausflug am Pfingstmontag war ein voller Erfolg. Perfektes Wetter, optimales Ausflugsziel zum Freizeitpark Edelwies und zur Brauerei Aldersbach sowie ein voller 50er Bus mit gut gelaunten Ausflüglern bildeten einen harmonischen Ausflugstag.

Aber Bilder sagen mehr als tausend Worte ...



Ein ereignisreiches Cantiamo-Jahr ging in die Sommerpause.

Manch' Babypause, Krankheit und berufliche Veränderung bewegte heuer unsere Chorgemeinschaft.

Wir begannen am 15. 9. 2024 mit der Probenarbeit -15 neue Lieder in 12 Proben.

"Kommt bitte alle vorbereitet" ist stets der Aufruf unseres Chorleiters.

Jedes Lied in jeweiliger Stimmlage auf mp3 von Richter Grimbeek eingesungen, führt schnell zum Erfolg und macht richtig Freude.

Mit dieser Methodik erlernen wir jeden noch so unaussprechlichen Zulu-Gesang oder wunderbare Musicalmelodien u.v.m.

Bei oberösterreichischen Volksliedern hingegen, dürfen wir Mundart-Nachhilfe leisten.

Das erste Konzert fand am 9. 2. 2025 traditionell in der Pfarrkirche Pram statt. Wir wiederholten dies (trotz zahlreicher grippaler Ausfälle) in der Assista Kapelle in Altenhof, zur Freude vieler treuer Besucher.

Wir beteiligten uns an einer Baumpflanz-Challenge umliegender Vereine, für die grüne Lunge unsrer Heimat, mit der Pflanzung eines Nussbaumes.

Das Highlight des 2. Semesters war ein Gastauftritt im Kultursaal Taufkirchen/Tr. unter dem Motto: Cocktails, Chor & more.

Gemeinsam mit dem MV 4715 gestalteten wir ein lustiges, lockeres Konzert - in schwarz-goldenem Outfit - mit dem genialen Moderator Franz Lehner.

"Hört, wie die Gläser klingen", Chiantiwein und ähnlich kecke Lieder fanden großen Anklang.

Unser letzter Auftritt hat auch schon Tradition in einem anderen Genre.

Die Gestaltung einer Messe, heuer am 6. 7. 2025, als Dank für die Unterstützung durch die Sportunion.

Ihr könnt unserem vielseitigen Tun auch gerne auf Instagram folgen. Wir halten euch gerne am Laufenden.

Wer Lust hat mitzusingen, ist uns jederzeit willkommen! Semesterbeginn ist Sonntag, 14. 9. 2025 (14-tägig von 18h-20h).

Wir sind, wie gesagt, über mp3 bestens von Richter informiert, der Zeit voraus und in Gedanken bereits bei "sing noel" oder "we wish you ..." und freuen uns auf ein Wiederhören am 14. 12. 2025 in der Pfarrkirche Pram!



## WIR STARTEN IN DEN HERBST

UNTER DER LEITUNG  
VON **RICHTER GRIMBECK**  
BEGINNEN DIE PROBEN WIEDER AB

**SO. 14.09.2025**  
18.00 BIS 20.00 UHR, KULTURSAAL PRAM

WIR SIND EIN FRAUENCHOR UND FREUEN UNS ÜBER NEUE SÄNGERINNEN!  
EINSTIEG IM SEPTEMBER MÖGLICH | PROBEN CA. ALLE 2 WOCHEN  
TEILNAHME AB 15 JAHREN | SEMESTERBEITRAG: € 40,-  
(€ 35,- FÜR MITGLIEDER DER SPORTUNION)

Nähere Informationen und Anmeldung bei:  
Magdalena Anzengruber, Tel. 0660 5546800  
Theresa Schaur, Tel. 0680 1111410  
oder per e-mail: cantiamo2021@gmx.at





## TENNIS SAISON 2025 – ERFOLGREICH, SPANNEND UND VOLLER HIGHLIGHTS

Mit der Freigabe des Platzes im April starteten wir in die Saison 2025.

Die ersten Motivierten nutzten das Frühlingswetter, um die ersten Bälle der Saison zu schlagen und den top hergerichteten Platz einzuweihen. Ein großer Dank gilt an dieser Stelle wieder unserem Platzwart Herbert Dipolt, der immer zur Stelle ist und den Platz die ganze Saison über in Bestform hält.

## SPORTLICH GESEHEN GAB ES HEUER BEREITS EIN GANZ GROSSES HIGHLIGHT!

Unsere 1-er Herren spielten eine perfekte Meisterschaft und sicherten sich souverän den Meistertitel, welcher auch bis spät in die Nacht gefeiert wurde – Herzlichen Glückwunsch für eure Meisterleistung!

## VEREINSMEISTERSCHAFT UND OÖTV-MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT

Die Chance auf einen weiteren Meistertitel lebt noch – eine der beiden Herren-Hobbycup 8,0 Mannschaften wartet zur Zeit auf dem 1. Platz – eine letzte, entscheidende Spielrunde ist bei Redaktionsschluss noch offen! Wir drücken euch ganz fest die Daumen!

Außerdem erfolgreich waren heuer unsere Tennis-Damen, die ihr bisher bestes Saisonergebnis mit einem

3. Platz im Hobbycup sichern konnten.

Unsere jährliche Vereinsmeisterschaft ist in vollem Gange und die Meisterin bzw. der Meister werden im September in einem Finalspiel vor Publikum gekrönt.

Wie jedes Jahr war auch das Trainingslager in Ruhpolding wieder ein voller Erfolg und ein wichtiger Bestandteil in unserer Runde, den wir nicht missen möchten!

## KINDER- UND JUGENDTENNISKURS 2025

In der ersten Ferienwoche hat unser Jugendbetreuer Julian Florakis für die Kids wieder einen unvergesslichen Tenniskurs auf die Beine gestellt. Im Mittelpunkt stand neben den ersten Schritten in den Tennistechniken vor allem eines: Jede Menge Spiel und Spaß!

Insgesamt nahmen 41 Kinder und Jugendliche teil!

Ein ganz großes Dankeschön an Julian und sein Team für euren unermüdlichen Einsatz!

Unsere Young-Stars starten ab Ende August nochmal richtig durch:

Heuer können 2x U10, 2x U14 und 1x U18 Mannschaften gestellt werden! Für die Ende August startende Jugendmeisterschaft wünschen wir euch alles Gute und glaubt an euch! 😊



Kinder- und Jugendtenniskurs



## KINDERTURNEN

Auch in der vergangenen Frühjahrs- und Herbstsaison war beim Kinderturnen wieder viel los! Woche für Woche kamen unsere kleinen Turnerinnen und Turner mit Freude in die Halle – zum Bewegen, Spielen und vor allem, um ihre Freunde zu treffen.

Ob beim Klettern, Balancieren, Springen oder in kleinen Bewegungsspielen – die Kinder konnten sich austoben, ihre Fähigkeiten stärken und viel Spaß haben. Dabei stand die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund.

Erstmals konnten wir im vergangenen Jahr auch „Volleyball for kids“ anbieten. Wöchentlich lernten dabei die Kinder Grundtechniken wie Baggern, Pritschen, Aufschlag, etc. kennen und hatten dabei viel Spaß mit anderen Kids.

## BEWEGUNG, GEMEINSCHAFT UND SPASS – ERWACHSENENTURNEN BEI DER SPORTUNION PRAM

Beim Erwachsenenturnen stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Aktivsein im Vordergrund. In lockerer Atmosphäre treffen sich Frauen und Männer verschiedenster Altersgruppen einmal pro Woche, um fit zu bleiben, den Alltag hinter sich zu lassen und etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Die Trainings sind vielseitig und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt: mit gezielten Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit stärken wir unseren Körper ganzheitlich – oft unterstützt durch Kleingeräte wie Bälle, Bänder oder Hanteln. Auch funktionelle Gymnastik, Mobilisation und Dehnübungen gehören regelmäßig dazu.

## JUMPING FITNESS:

Ein dynamisches Ganzkörpertraining auf dem Trampolin mit Power-Musik. Fördert Ausdauer, Koordination und Kraft – ideal für alle, die sich auspowern möchten.

## FIT AB 50:

Gezieltes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht – gelenkschonend, abwechslungsreich und mit guter Stimmung in der Gruppe.

## FIT IN DEN WINTER:

Ein Mix aus Ausdauer, Mobilisation und Gymnastik um fit und gesund zu bleiben

## VOLLEYBALL (HOBBYGRUPPE):

Für alle, die Spaß am Spiel und an Teamgeist haben. Ohne Leistungsdruck – einfach gemeinsam bewegen und spielen.

## PILATES:

Dient zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur in einer harmonischen Gruppe.

## BAUCH-BEINE-PO UND STEP:

Ein effektives Workout für die Problemzonen – mit gezielten Kräftigungsübungen und motivierender Gruppenstimmung.

Egal ob Einsteigerin oder Fortgeschrittene – bei uns findest du nette Gruppen, engagierte VorturnerInnen und ein angenehmes Trainingsumfeld. Komm einfach vorbei und mach mit!

## Ein großes Dankeschön geht an unser engagiertes VorturnerInnenteam.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Turnsaaison mit vielen fröhlichen Kindern und Erwachsenen bei den bewegten Stunden!

Weitere Programme für unsere Kleinen werden wir wieder auf Facebook, Homepage und Status bekannt geben. VorturnerInnen für unsere Kinder werden ständig gesucht: Wenn auch du dir vorstellen kannst, einmal pro Woche den Kindern (unterschiedliche Altersgruppen) Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln, dann melde dich gerne bei Verena Wesner, um weitere Details zu besprechen!



## FIT IN DEN WINTER

mit Andreas Jetzinger

**donnerstags**  
**19:30 - 20:30**

**Mehrzweckhalle Pram**  
**Start: 2. Oktober 2025**

Anmeldung: nicht erforderlich  
Kosten: €5 pro Einheit



## FIT AB 50

mit Maria Korntner

**montags**  
**19:00 - 20:00**

**VS Turnhalle Pram**  
**Start: 15. September 2025**

Anmeldung: nicht erforderlich,  
Einstieg jederzeit möglich  
Kosten: Angebot der Union

**fitmitsani**

**MITTWOCH**  
**Turnhalle VS Pram**  
Einstieg jederzeit  
Rabatt für Mitglieder der Sport Union Pram!

**Infos & Anmeldung**  
↓  
  
fitmitsani.at

**a BISSl STEP**  
BEGINNER-FRIENDLY  
18:00 - 18:25  
Dieses Mini-Workout fordert den Schrittzähler heraus & steigert deine Ausdauer.

**25 MIN FÜR HAXN & HERZ**

**Baych, Beine Po & So**  
BRENNA DUADS GUAD  
18:30 - 19:20  
Das abwechslungsreiche Ganzkörper-Training für alle, die sich gerne challengeen.




**PILATES**

„Ist die vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele.“ - Joseph Pilates

**BEGINNE**  
*heute*

Alexandra Leidinger,  
zert. Pilatestrainerin

Wir starten am 18.9.2025  
Jeden Donnerstag von 18:30-19:45 Uhr  
im Turnsaal der VS Pram

10er-Block 120€  
Oder für Spontane 13€ pro Einheit

Anmeldungen und Fragen gerne unter 0660/4322886





### FIT AM TRAMPOLIN - 5er Block

**ab 29. September 2025 in Pram**  
 Wo: Mittelschule, Marktstraße 2

**Jumping Fitness für Einsteiger**  
 Spring dich fit – mit motivierender Musik, voller Energie und bester Laune!  
 Jumping Fitness ist das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger.  
 Du bestimmst dein Tempo und trainierst in der Gruppe auf deinem eigenen Trampolin

- ✓ Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining
- ✓ Effektiver Kalorienkiller
- ✓ Stärkt den gesamten Körper
- ✓ Verbessert Balance und Koordination
- ✓ Für jedes Fitnesslevel geeignet
- ✓ Gelenkschonend und abwechslungsreich

**Prämiertes Special!**  
 5er Block  
 Fit am Trampolin  
 35 Minuten +  
 anschließend 20  
 Minuten Power

**Mitzubringen:**  
 Sportbekleidung,  
 Indoor-Sportschuhe,  
 Trinkflasche,  
 Kleines Handtuch

**Kosten:**  
 Jumping Fitness – 5er Block 65 €  
 Barzahlung vor Ort vor Kursbeginn

**Anmeldung unter:**  
 begrenzte Teilnehmeranzahl!  
<https://www.tlby-julia.at/jumping-fitness>

**Termine**  
 (jeweils Montag, 18:30 - 19:05 Uhr)

29.09.2025  
 06.10.2025  
 13.10.2025  
 20.10.2025  
 27.10.2025

Wir freuen uns auf dich!  
 Julia & Anna




### JUMPING KIDS & TEENS - 5er Block

**ab 6. November 2025 in Pram**  
 Wo: Mittelschule Turnhalle, Marktstraße 2

Das Trampolin-Erlebnis für Kinder & Jugendliche!

Mit Musik, Spaß und Energie geht's aufs Trampolin!  
 Bei Jumping Kids & Teens ist für alle etwas dabei:  
 Ab 8 bis 14 Jahren trainiert jeder auf seinem  
 eigenen Trampolin – mit motivierender Musik und viel Spaß.

- ✓ Gruppenspaß – aber jeder in seinem eigenen Tempo
- ✓ Für Kinder und Jugendliche – egal ob sportlich oder Einsteiger
- ✓ Coole Moves mit motivierender Musik

**Mitzubringen:**  
 Sportbekleidung,  
 Indoor-Sportschuhe,  
 Trinkflasche

**Kosten:**  
 Jumping Fitness – 5er Block 40€  
 Barzahlung vor Ort vor Kursbeginn

**Anmeldung unter:**  
 begrenzte Teilnehmeranzahl!  
<https://www.tlby-julia.at/jumping-fitness>

**Termine:**  
 (jeweils Donnerstag, 17:00 – 17:40 Uhr)

06.11.2025  
 13.11.2025  
 20.11.2025  
 27.11.2025  
 04.12.2025

Wir freuen uns auf dich!  
 Julia & Anna





## VOLLEYBALL FOR KIDS

**Alter: 10 – 14 Jahre**  
**Start: Di. 14.10.2025, 16 Uhr**  
**Wo: Turnhalle Mittelschule**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Volleyballs und lerne diesen tollen Teamsport kennen. Komm zu einem kostenlosen Schnuppertraining am Dienstag, 14. Oktober 2025 um 16 Uhr in die Turnhalle.

**Das erwartet dich:** Kennenlernen der Grundtechniken (Baggern, Pritschen, Aufschlag, etc.), Spaß mit anderen Kids

**Trainerin:**  
 Viktória Wágner (Landesliga- & Mixed-Cup Spielerin)

**Anmeldung (What's App):**  
 Claudia Thalhammer, 0650 7736001

**Kosten pro Semester:** 20 € für Unionmitglieder  
 25 € für Nicht-Unionmitglieder





## VOLLEYBALL

**dienstags**  
**18:00 - 21:00**  
**Mehrzweckhalle Pram**  
**Start: jederzeit**

Info & Anmeldung: Mandi Rabl, 0676 / 9460045  
 Kosten: Angebot der Union

Für uns als Sportunion Pram das Veranstaltungshighlight, für ganz viele unserer BesucherInnen ein Fixpunkt im Terminkalender zu Jahresbeginn.

Auch bei unserer Band Esprit war der Termin schon immer rot im Kalender markiert. So haben sie über 20 Mal fantastische Stimmung in unseren Ballsaal gebracht. Leider war es beim Ball 2025 das letzte Mal. Aus familiären und zeitlichen Gründen wird die Band die lange Anreise aus Deutschlandsberg nicht mehr auf sich nehmen.

Eine deutlich kürzere Anreise wird die Band für den Ball 2026 haben. Wir freuen uns schon auf den TBH Club, aus Kremsmünster,

die dafür sorgen werden, dass unsere Ballgäste ordentlich das Tanzbein schwingen können.

Unsere Ballbesucher können sich schon jetzt unter anderem auf einen stimmungsvollen Ballsaal, eine Cocktailbar in ruhiger Atmosphäre sowie auf eine Weinbar für gesellige Stunden freuen.

Ein Highlight des Ballabends wird sicherlich die Eröffnung durch die Tanzschüler der Tanzschule Leo Leitner sein. Kurzentschlossene können sich gerne noch für den Tanzkurs anmelden, welcher Ende September starten wird.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, unvergessliche Ballnacht am 3. Jänner 2026!



# UNION BALL PRAM

Sa., 3. Jänner  
20.00 Uhr  
Mehrzweckhalle  
Pram

2026



# TANZKURS

mit Leo Leitner



## JUGENDTANZKURS

ab Schuljahrgang 2009 / 2010

Kosten: €120,- pro Person

Kurs Abschluss: Eröffnung Unionball Pram 3.1.26

*Ballkarte und Tischreservierung inklusive*

## Tanzkurs Paare

Kosten: €120,- pro Person

zwei Kurse: Paare Anfänger &

Paare Fortgeschrittene

**Kursstart: 20. September 2025** (8 Abende)  
Mehrzweckhalle Pram



**Jetzt anmelden!**

[pram.sportunion.at](http://pram.sportunion.at)

SPORT  
**UNION**  
PRAM