VEREINSZEITSCHRIFT und MITTEILUNGSBLATT der UNION PRAM

Bereich Turnen

Die Turnsaison klingt langsam aus. **Vielen Dank an die Vorturner, die ihre Zeit zur Verfügung gestellt haben.**

Anschließend einige allgemeine Tipps für Walker und Hobbyläufer:

☺ Anfänger sollten mit Walking (schnelles Gehen) beginnen und langsam das Tempo steigern

Regel: Optimale Herzfrequenz für Anfänger = **160 minus Lebensalter**

☺ Walking oder Laufen im „Sprechtempo" d.h. das Tempo darf nur so hoch sein, dass man sich dabei ohne Atemnot unterhalten kann

☺ Schmerzen die Beine, Tempo reduzieren, wenn nötig eine Gehpause einhalten

☺ Wer regelmäßig läuft, sollte auf eine muskuläre Funktionsgymnastik nicht vergessen (Kräftigungs- und Dehnübungen)

☺ 2 Stunden vor dem Laufen nichts essen – jedoch in dieser Zeit mind. ¼ lt. Wasser trinken

☺ Lieber langsam laufen und länger, als kürzer und schneller

Merksatz: Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo

Laufen bzw. Walking ist eine Medizin und wirkt sich auf folgende Punkte positiv aus:

☺ Senkt Thromboserisiko

☺ Beugt Osteoporose vor

☺ Fördert die Fettverbrennung

☺ Bessere Stressbewältigung

☺ Besseren Schlaf

☺ Bessere Lebensqualität

*Das wichtigste um diese **kostenlose Medizin** zu nützen - wir müssen uns dazu **Zeit nehmen***

Maria Bichl

Tanzbein – Wein – Stimmung –

UNION-Ball 2001

Wie in den letzten Jahren war auch heuer wieder der Ansturm zum Unionball groß. Viele Besucher wohnten am 5. Jänner dem Ballgeschehen bei, bei dem hervorragende Stimmung herrschte. Bei der Eröffnung zeigten die Schüler des im Herbst stattgefundenen Tanzkurses unter der Leitung von Herrn Seifried ihr Talent.
Anschließend wurde fleißig getanzt, die Bar eifrig besucht, das „neue" Weinlokal inspiziert, das Bistro „verunsichert" ... der Abend einfach genossen und begossen.
Das Bistro konnte mit besonderen Schmankerln aufwarten. Die Bar war immer gut besucht, an der Sektbar wurden so manche Bankgeschäfte gleich mit dem Kellner abgewickelt und in der „Weinbums´n" konnte der Gaumen mit besten Weinen betört werden.

Bei der Einlage entführte ein Glatzköpfiger das Publikum in die Welt des Neonlichtes und die Gruppe beeindruckte das Publikum mit akrobatischen Würfen dreier schneller Diabolos.
Auch diesmal schaffte es die „Günther Ried Show-Band" , die Leute bis 4 Uhr morgens auf der Tanzfläche zu halten. Für viele Besucher war somit der Ball noch lange nicht zu Ende, sondern nur ein Grund, einen Wechsel in die Bar oder in das Weinlokal zu vollziehen, wo es bis in die Morgenstunden weiterging.
Aber nicht nur die Musik, sondern auch die äußerst gelungene Dekoration, verschafften dem Ball wieder ein besonderes Ambiente.

An dieser Stelle sei allen Mitarbeitern für den großartigen Einsatz und die Bereitschaft der Mithilfe und des Mitdenkens ein herzliches Dankeschön ausgesprochen. Ohne dieses Miteinander wäre so ein Ereignis im Kulturleben von Pram nicht möglich.
Wollen wir hoffen, dass auch nächstes Jahr der Unionball am Freitag, 4. Jänner 2002, wieder zu einem fröhlichen Großereignis wird.

Peter Klein

G'schichtn vom Berg

Nachdem das wechselhafte Wetter die Bergtourenpläne immer wieder über den Haufen geworfen hat, sind im letzten Sommer nur zwei Touren „aufgegangen". Die haben dafür die Bergsteiger umso mehr gefordert:

Am 12. August machen sich drei Pramer auf den Weg, das Dach der Steiermark zu erklimmen. Der Hochgolling, südlich von Schladming in den Schladminger Tauern, ist das Ziel. Auf leichtem Weg führt der Anstieg von der Unteren Gföller Alm zur Golling Hütte auf 1.641 m. Doch während an diesem Samstag beinahe das ganze Land in der Augustsonne brütet, ziehen just vom Golling her Wolken auf und bringen den in der Gegend bekannten „Fünf-nach-Eins-Regen". Aus einem Nachmittagsgipfel wird es daher nichts und der Tag geht mit Regen und Donnerwetter auf der Hütte zu Ende.
Auf das Gewitter folgt ein klarer Morgen – die schönste Belohnung für eine Nacht auf einer vollen Berghütte. Ein langer Morgenspaziergang führt die drei Bergsteiger durch das „Größte Amphitheater der Alpen" – eine imposante Hochebene mit an drei Seiten steil aufragenden Felsrängen. Der Querung einer nicht enden wollenden Geröllhalde folgen die ersten Sonnenstrahlen des Tages und ein weiter Blick von der Gollingscharte nach Süden. Über den Gratweg erreichen die drei nach drei Stunden das Gipfelkreuz des Hochgolling auf 2.862 m. Im Norden ist ameisenhaft klein im Tal die Golling Hütte zu sehen. Im Süden leuchten die niedrigeren Gipfel der Steiermark und Kärntens in der Sonne. Aus dem Tal aufziehende Nebelschwaden verfinstern plötzlich den Himmel und erinnern die Bergsteiger an den Abstieg – und an den bereits erwähnten, pünktlich einsetzenden Regen. Gemeinsam mit den ersten Tropfen erreichen die drei wieder die Hütte.

Die zweite Tour führt am 9. September in das Naturschutzgebiet der Gesäuseberge. Zu neunt geht es über taunasse Wiesen von Johnsbach zum Kölblwirt, wo der Aufstieg in die mächtigen Kalkstöcke beginnt. Der Weg führt über die Koderalm – die steilen Wände von Großem Ödstein, Festkogel und Hochtor immer im Blick – und die Stadlalm Richtung Sulzkarhund, dem riesigen steinernen Vierbeiner, der über die Gesäuseberge wacht. Endlich angekommen auf der Heßhütte auf 1.699 m wird der Entschluss gefasst, einfach nur die Nachmittagssonne und die auch in dieser Höhenlage noch südländischen Temperaturen zu genießen. Ausgenommen zwei Unentwegte, die zur Planspitze aufbrechen, von deren Gipfel sich ein atemberaubender Blick hinunter ins Ennstal eröffnet.

Am Sonntag verlassen die Pramer in zwei Gruppen die Hütte. Der Josefinensteig führt die eine Partie auf das Hochtor. Vom Gipfel auf 2.369 m ist das gesamte steirische Ennstal einsehbar und im Westen sogar der Dachsteingletscher auszumachen. Die Gipfeljause kann bei herrlichem Spätsommerwetter dieses Mal ausgiebig genossen werden. Das Hochzinödl ist das Ziel der zweiten, vierköpfigen Partie. Dem Anstieg auf 2.191 m folgt ein kräftezehrender Abstieg, der die Mostjause zurück auf der Stadlalm umso besser schmecken läßt. Nach dem Zusammentreffen aller Neun und dem Abstieg ins Tal bietet der Johnsbach die ersehnte Abkühlung nach zwei wunderschönen, aber auch schweißtreibenden Tagen in den Bergen. C.

Lust auf mehr? Für kommenden Sommer werden natürlich wieder Bergtouren geplant. Bisher notierte Ziele: Gosaukamm (leicht), Großer Buchstein (mittel), Totes Gebirge Wer andere Touren in einer UNION-Bergpartie gehen möchte – Vorschläge bitte an Christian Weinberger (0699 / 11045648)

Wichtig: Die fixierten Touren werden ca. 4 Wochen vor Ausführung im Union-Schaukasten am Ortsplatz bekanntgegeben!

VORANKÜNDIGUNG:

BERGMESSE IM SOMMER GEMEINSAM MIT DER PFARRE

IMPRESSUM:

Nr. 01/01 Mitteilungsblatt der Union Pram
Redaktion: Werner Spindler, 4742 Pram 35, Barbara Gruber, Alexander Steinböck, Judith Wimmer, Markus Hetzlinger

Labyrinth der Fitness

Eigentlich wollte ich einen Beitrag für die Union Posaune schreiben. Das Thema Frühling und Fitness wird grad recht, hab ich mir gedacht, so ein bisschen was über das innere und äußere Erwachen, das Ablegen des Wintermiefs und den Aufbruch in schwungvolle, sportliche Zeiten.
Natürlich kann ich die Posaune-Leser nicht mit Berichten über das Laufen langweilen, denn nach der großen Strunz-Welle gehen sowieso die meisten Leute selbst laufen (angeblich), und der Rest weiß zumindest darüber Bescheid, wie, wann und wie lange man laufen soll.
Nein, da war ich ganz Ihrer Meinung, der Union-Posaune-Leser hat sich da schon was Besseres verdient, was Neues, was Spannendes – und so hab ich beschlossen, in das nächste Fitnesscenter zu gehen und dort nach den neuesten Trends zu spüren. Und gleich zu Ihrer Information – dieses Center, genau - das mit den vielen unheimlichen Geräten, heißt jetzt nicht mehr Fitnesscenter, sondern nennt sich Wellness-Oase.
Also allen Mut zusammengenommen und hingegangen. Und die nette, braungebrannte, muskelgestählte Dame an der Rezeption gefragt, was ich so an neuen Kursen ausprobieren könnte. Ich hatte mir schon vorgenommen, mich ja nicht zu so einem Aerobic-Kurs überreden zu lassen, denn da machen meine Arme und Beine nie, was sie so machen sollen. Aber keine Gefahr – von wegen Aerobic!
Raten Sie mal, was da so alles angeboten wird:
Unter Fun Gym, Bodytoning und Yoga konnte ich mir ja noch so halbwegs etwas vorstellen. Aber dann: Ismakogie, Breema-Methode, Feldenkrais, Shiatsu, Alexander Methode, Reiki, Quigong, Aikido, Hap Ki Do, Iaido, Tai Kwan Do, Kendo, Taiji Quan und ...
Puh, da hab ich mal tief durchgeatmet, hab mir ein dickes Programm geben lassen, das ich in nächster Zeit in aller Ruhe durchlesen werde.
Darum gibt's heute keinen Artikel über neueste Fitnesstrends im Frühling, sondern nur einen guten Rat: Besuchen Sie doch lieber die Union-Kurse, da weiß man, was drin ist, bekommt aber neben Bewährtem auch immer die neuesten Fitnesstipps verpackt!

Die Union versucht immer auf dem neuesten Stand der Dinge in punkto Gesundheit zu bleiben und deswegen wurden Maria Bichl und Theresia Hangweier als „Übungsleiter für Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik“ ausgebildet

Anekdotisches

(aus: Friedrich Torberg:
Die Erben der Tante Jolesch
Gütersloh 1978)

Jedweden intellektuellen oder gar literarischen Anstrichs enträt eine aus Gründen andrer Qualität zu verbuchende Geschichte. Man könnte sie schlechterdings als ordinär bezeichnen, obwohl sie vom Tennis handelt, das zur Zeit des Geschehens, in den frühen Zwanzigerjahren, noch als vornehmer Sport galt, und obwohl ihr Held von blauem Blute war: Graf Ludi Salm, Österreichs Tennismeister und eines jener Originale, die seither nicht nur im Sport ausgestorben sind. Seine noble Erscheinung stand in auffälligem Gegensatz zu seinem alles eher als noblen Benehmen, und die gute Erziehung, die er doch zweifellos genossen hatte, hinterließ keine Spuren in seiner mit unflätigen Kraftausdrücken gespickten Redeweise. Nicht nur Schiedsrichter und Zuschauer, auch Gegner und Partner waren seinen wilden Disziplinlosigkeiten ausgesetzt – wehrlos ausgesetzt, denn er konnte, wenn's nottat, auch hinreißenden Charme entwickeln.

Besonders arg trieb er's einmal bei einem Sommerturnier mit seinem Doppelpartner, einem Angehörigen des gräflichen Hauses Lodron-Lodron, der auch größten Wert darauf legte, daß er kein bloßer Lodron war, sondern ein Lodron-Lodron. Ludi Salm nahm das in den kurzen, heftigen Zurufen, mit denen er seinen nicht sehr spieltüchtigen Partner immer wieder bedachte, natürlich nicht zur Kenntnis: »Lodron, dein Ball!« brüllte er, oder »Lodron, geh zum Netz!« oder »Achtung, Lodron!« Und immer wieder berichtigte der Angebrüllte ungerührt und schmallippig:

»Lodron-Lodron, wenn ich bitten darf.«

Bis es dem Grafen Salm zu blöd wurde. Krachend schmiß er das Racket zu Boden, und dröhnend ließ er seine Stimme erschallen:

»Lodron-Lodron, leckmimoasch-leckmimoasch!«

Auch manches, was sich im Wasser begab und komisch aussah, entriet der wahren Komik, zumindest für den unmittelbar Betroffenen. Im vorliegenden Fall war es der »Maggi« genannte Hakoahstürmer Max Rosenblatt, ein schneller, gefinkelter Techniker, aber von etwas schwächlicherem Körperbau, als es sich für Wasserballer empfiehlt. Seine erste Berufung in die österreichische Nationalmannschaft erfolgte gegen Ungarn, das viele Jahre lang im Wasserball eine ähnlich dominierende Stellung einnahm wie Kanada im Eishockey. Und ähnlich wie die Kanadier ließen es auch die Ungarn nicht bei ihrem überlegenen Können bewenden, sondern spielten, um den Gegner von Anfang an einzuschüchtern, über die Maßen derb. Auch nachdem ihr Trainer Komjádi – eine Straße in Budapest trägt seinen Namen – durch eine vom Fußball übernommene Bewegungstaktik das Spiel revolutioniert hatte, blieb es bei hautnaher Manndeckung, die jedem Spieler einen bestimmten Gegenspieler zuwies, von dem er bewacht wurde oder den er zu bewachen hatte (es lief in der Praxis auf eins hinaus), und die ungarischen Spieler empfingen »ihren« Mann gleich beim Aufschwimmen mit einer kombinierten Ober- und Unterwasserattacke, die als »ungarische Begrüßung« bekannt war: rechter Ellbogen in den Brustkasten, linke Faust in die Magengrube und mit dem Knie von unten ins primäre männliche Geschlechtsmerkmal.

Das alles muß man wissen, um zu ermessen, mit welcher Besorgnis wir dem Debut unsres Maggi auf dem Rechtsaußenposten des österreichischen Teams entgegensahen; er würde voraussichtlich gegen den gefürchteten linken Verteidiger Homonay zu spielen haben, den rohesten der ungarischen Rohlinge, und dann gnade ihm Gott.

Es kam wie erwartet, Maggi schwamm auf und wurde in der gegnerischen Hälfte von Homonay ungarisch begrüßt.

Dann aber kam etwas Unerwartetes. Der Schmerz dieser Begrüßung war offenbar so groß, daß Maggi seinerseits in einer besinnungslosen Wutreaktion nach oben ausschlug und Homonay mit dem Handrücken voll ins Gesicht traf.

Die es gesehen hatten, erbleichten. Was stand dem armen Maggi jetzt bevor? Wie würde Homonay die unerhörte Freveltat bestrafen? Würde er ihn knockout schlagen, in den Grund bohren, zerfleischen?

Nichts dergleichen geschah. Homonay zeigte keinerlei Wirkung. Lächelnd beugte er sich zu dem tollkühnen Neuling, den er nun schon eisern umklammert hielt, hinab und fragte im Tonfall freundlichen Interesses:

»Wie heißt du?«

Denn ein Revanchefoul an Homonay war in der Geschichte des Wasserballsports noch nie vorgekommen, und da wollte er doch den Namen dessen, der es gewagt hatte, kennenlernen.

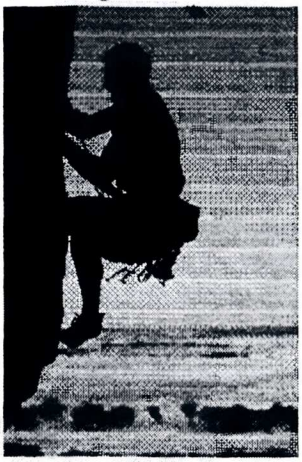
Der Stürmer Rosenblatt wurde in der Pause von einem rasch herbeigeholten Arzt notdürftig zusammengeleimt und spielte in der zweiten Halbzeit auf einem anderen Posten.

VEREINSZEITSCHRIFT und MITTEILUNGSBLATT der UNION PRAM

Deine Meinung zählt!

Die SPORTUNION Pram soll neben dem „Verein“ im engeren Sinn des Wortes auch die organisatorische Grundlage für die gemeinsame Ausübung diverser Sportarten bilden. Dazu ist es wichtig, ständig Informationen über absehbare Entwicklungen im Freizeitsport zu sammeln und weiterzuvermitteln. Es ist jedoch auch abzuwägen, auf welche Trends aktiv im Verein eingegangen werden sollte, damit nicht mit kurzlebigen Modesportarten die ehrenamtliche Einsatzbereitschaft „verheizt“ wird.

Nicht immer soll eine derartige Entscheidung im Vereinsvorstand von einigen wenigen getroffen werden, insbesondere dann, wenn die Nachfrage nach sportlichen Angeboten schwer vorhersehbar ist. Aus diesem Grund laden wir dich in dieser Posaune ein, uns deine sportlichen Wünsche bekanntzugeben. Der Schwerpunkt dieser Umfrage liegt im Bereich Klettern .



Gerne nehmen wir aber auch weitere Anregungen - zB für die nächste Wintersaison - auf. Angebote zur Mitarbeit sind jedenfalls herzlich willkommen!

Die Ergebnisse werden – im Optimalfall bereits gemeinsam mit konkreten neuen Angeboten – in der nächsten Posaune in anonymisierter Form bekanntgegeben.

Danke für deine Mitarbeit!
Christian Weinberger (Org. Bergwandern)

Bitte die Antwort abtrennen und bis 5. Oktober 2001 in die UNION-Box bei den Pramer Geldinstituten einwerfen (RAIBA – Wolfgang Höller, Sparkasse – Anna Gruber).

✂ - - -

Maloja - Pram

Wo entspringt der Inn ?
Jetzt vergessen wir es nicht mehr - in der Schweiz, 17 km oberhalb von St. Moritz.
Vom 9. – 14. August haben wir noch mehr „er – fahren“: 600 km Länge, begleitet von wunderbarer Landschaft, hohen Bergen, tiefen Schluchten, reißendem Wasser, majestätischen Burgen und tollen Radwegen.

Ein kurzer Reisebericht:

Donnerstag (9.8.):
Erwin Repitz fährt uns nach St. Moritz, Einquartierung in der Jugendherberge. Es ist 16 Uhr, wir möchten unbedingt noch auf den Malojapass, es regnet. Wenn wir in der Herberge bleiben, wird dieser Fahrt immer der Makel anhängen, dass wir den Inn entlang fuhren, aber die ersten 17 km fehlen. Also fahren wir bei strömendem Regen. Es lohnt sich. Es ist der einzige Regen und wir können unseren Urenkeln erzählen, dass wir vom Innursprung bis Pram mit dem Fahrrad gefahren sind.

Freitag: St. Moritz – Schuls – Pfunds , 100 km.
Die 900 Höhenmeter, die wir uns „hinunterstürzen“, werden vom extrem starken Gegenwind fast egalisiert.

Samstag: Pfunds – Innsbruck , 128 km
Körper und Geist sind gefordert. Der Geist vor allem im herrlichen Kloster von Stams. Das Fleisch wird zunehmend schwächer, vor allem als uns Helmut (Herzmann) noch sämtliche Vororte Innsbrucks zeigt. Eine deftige Stärkung in Helmut´s Stammlokal bringt uns aber wieder auf Vordermann.

Sonntag: Innsbruck – Kufstein , 80 km
Die kürzere Etappe fordert auch das (Sitz)Fleisch weniger, dafür haben wir mehr Zeit für Kulturelles (Hall, Rattenberg, Kufstein)

Montag: Kufstein – Altötting, 125 km
Rosenheim bietet einen anderen Aspekt von Kultur – Weißbier und Weißwürste im gemütlichen Gastgarten am Hauptplatz. Wunderschön ist auch Wasserburg, das vom Inn fast eingekreist ist, beeindruckend natürlich in Altötting die Basilika.

Dienstag: Altötting – Pram, 110 km
Wir erleben, was ein Sportler meint, wenn er sagt „der Erfolg spielt sich im Kopf ab“. In Braunau sind wir schon fast zu Hause – sagt uns unser Kopf, unsere Beine haben aber noch einen langen, einen immer länger erscheinenden Weg vor sich. Der Gegenwind tut noch das Seine dazu.

Die gemeinsame körperliche Anstrengung fördert ein intensives Gemeinschaftserlebnis. Vor allem dafür möchte ich mich bei der ganzen „crew“ bedanken.

Rothböck Johann

Einladung

zur

Jahreshauptversammlung

am Freitag, 19. Oktober 2001

um 20.00 Uhr

in Gries

Volleyball- Jugendlager

Am 17. und 18. August nahmen zwölf Mitglieder der Volleyballgruppe mit Verena Humer in Raab an einem Zeltlager teil, bei dem mit lustigen Spielen die Gemeinschaft gepflegt wurde.

Seit Mittwoch, 12. September wird wieder jede Woche in der Mehrzweckhalle Volleyball gespielt. Interessenten zwischen 7 und 14 Jahren sind herzlich willkommen!

Reine Männersache

Der Termin für das „Reine Männersache"-Schiwochenende auf der Schneeberg-Hütte (Mühlbach/ Hochkönig) wurde von der Hüttenverwaltung auf 16. und 17. Jänner 2002 verlegt. Es besteht aber noch eine kleine Chance auf den Termin 22. und 23. Dezember 2001.
Interessenten melden sich bitte bis Mitte Dezember beim Obmann.

Neues vom Tennis!

Die Herrenmannschaft des UTC Pram erreichte nach dem letztjährigen Abstieg in die 2. Klasse heuer den sofortigen Wiederaufstieg in die 1. Klasse. Nach 3 klaren Siegen in Folge mussten wir uns in der 4.Runde dem letztendlichen Meister UTC Raab knapp mit 4:5 geschlagen geben. Nach weiteren souveränen Siegen gegen Lambrechten und Riedau wurde das letzte Spiel in Taufkirchen/Trattnach zum entscheidendem Aufstiegsduell. Nach anfänglichen Zitterpartien konnten wir aber schlussendlich doch mit 5: 4 gewinnen und somit den, für den Aufstieg notwendigen, 2. Platz fixieren.
Dieser Erfolg war besonders erfreulich, da sich heuer die Mannschaft im Training wieder sehr engagiert hatte!

Für den Aufstieg verantwortlich waren:

Lukas Pöttinger
Ernst Ollmaier
Franz Mayr jun. (Legionär aus Wendling)
Markus Dürnberger
Christian Waltenberger
Hans Willinger
Hans Hörandner
Hans Mayr
Helmut Herzmann
Christian Wildhager (ebenfalls aus Wendling)

Diesen Winter wird die Herrenmannschaft auch zum 1.Mal an der OÖ.Hallenmeisterschaft teilnehmen.

Auch die Senioren-Mannschaft +35 konnte dieses Jahr mit einem sensationellen Erfolg aufhorchen.
Sie gewann den Meistertitel in der Regionalklasse West und steigen somit in die Landesliga auf.

Kinder-Tenniskurs in den Ferien:

Insgesamt meldeten sich 34 Kinder für diesen Kurs an. Sie waren mit großer Begeisterung und Freude am Spiel dabei. Es freute uns sehr, dass beim Abschlussturnier der Tenniswoche viele Eltern und Geschwister der Kursteilnehmer anwesend waren und die Kinder kräftig anfeuerten.

Training für Kinder und Erwachsene

Im Anschluss and den Sommerkurs wurde ein wöchentliches Training vom Verein organisiert. Es werden derzeit 3 Kindergruppen und 1 Damengruppe von Landlinger Hannes betreut.

Johann Mayr, Lukas Pöttinger

HERBSTBEGINN = TURNBEGINN HERBSTBEGINN = TURNBEGINN
Ab Montag 17.September beginnt wieder der Turnbetrieb

Fit ab 50 ***mit Ursula Schmidt***

Für alle Bewegungshungrigen ab 50

Wann: *Montag*
Zeit: *19 Uhr*
Wo: *HS Turnhalle*

Fit in den Winter ***mit Maria Bichl***

Für Männer und Frauen, die ihre Kondition über den Winter behalten bzw. verbessern wollen.

Wann: *Dienstag*
Zeit: *20 Uhr*
Wo: *HS Turnhalle*

Wir freuen uns schon auf den Saisonstart und auf viele Turner, die unser Angebot nützen wollen.

Die Vorturner

Aerobic Aerobic Aerobic Aerobic Aerobic Aerobic

Ab Donnerstag, 04. Okt.01
in der MZH Pram ab **18.00** Uhr

8 Kursabende mit Sonja Steger

Mitglieder.....S 400,--
Nichtmitglieder....S 500,--

Anmeldungen mit Einzahlung **ab sofort** bei den örtl. Geldinstituten

Heizungsbau - Ölfeuerungen - Wärmepumpenanlagen - Sanitäre Installationen - Solaranlagen Rohrleitungsbau

Ihr kompetenter Partner
in allen Installationsfragen

Mayrhuber

Wir bewegen Menschen
SPORT UNION

VORBEUGENDE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

mit Bichl Maria und Piralli Birgit. Beide sind ausgebildete Übungsleiter für vorbeugende Wirbelsäulengymnastik.

Üben Sie mit uns Ihre Wirbelsäule schonender durch den Alltag zu bringen.

Dr. Obenhuber wird ein Mal zu Gast sein um Fragen rund um die Wirbelsäule zu beantworten.

Kurskosten: für NICHT-Union-Mitglieder 400,-
für Union-Mitglieder 300,-

Kursort: Volksschulturnsaal in Pram

Kursdauer: 6 mal ca.60 min.

Kursbeginn: **4. OKTOBER 2001**
19.30 UHR

Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher rasche Anmeldung unter 07736/6512 od. 0699/10713651 bei Birgit

Wir bewegen Menschen
SPORT UNION

Tanzkurs

für PAARE

(Standard)

Beginn: So., 30.09.01 - 20 Uhr
Pfarrheim Pram

Tanzlehrer: Peter Klein
6 Abende (2 Stunden)

Kosten: 600,-- pro Paar
500,-- für Unionmitglieder

Anmeldungen und nähere Informationen bei
Hangweier Theresia, Tel.: 07736/6348
Martina Seyfried, Tel.: 0699/11886978 oder 07736/6468

Jugendtanzkurs

Beginn: Sa., 20.10.01 - 15 Uhr
Mehrzweckhalle Pram

Tanzschule Seifried
10 Abende

Abschluß: Unionball Pram

Kosten: 1200,-- ATS

Anmeldungen: Sparkasse und Raiffeisenbank

Mei, is mir kalt!

Ich sitz am meinem Schreibtisch mit dicken Socken an den Füssen und versuche, meine Finger soweit aufzutauen, dass ich doch noch einen Artikel für die Union-Posaune schreiben kann. So tolle Ideen hätte ich gehabt, über den Herbst, wie wunderschön es ist, wenn der Sommer langsam zur Neige geht – von langsam zu Ende gehen kann keine Rede sein, hinterhältig überfallen hat er uns. Wenn ich mir´s recht überlege, kann das gar nicht der Herbst gewesen sein, vielleicht wollte der Winter mal ausprobieren, wie es ist, schon im September zu beginnen. Ich kann es ihm sagen, es ist grauenhaft!

Keine Rede davon, dass sich die Blätter langsam verfärben und alles in bunte Farben tauchen, heuer schaffen Nebel und Regen ein trist-eintöniges Dunkelgrau. Ganz zu schweigen von diesen traumhaften goldenen Herbsttagen, an denen man so gut wandern gehen kann – ich überleg schon, ob ich nicht meine Schi auspacken soll, denn es gibt wirklich schon Schnee, und das nicht nur am Gletscher. Maroni, die es zu diesen Temperaturen passend schon an den Standln geben müsste, sind noch nicht einmal reif, und ob man aus allen Weintrauben Eiswein machen sollte, weiß ich auch nicht so genau.

Kurz und gut, mir fallen keine Argumente ein, um diesen September noch in ein gutes Licht zu rücken. Eigentlich wollte ich ja auch schreiben, dass es jetzt ganz wunderbar ist, wieder mit dem Laufen und Rad fahren beginnen zu können, nachdem die Sommerhitze abgeklungen ist. Aber keine Rede davon, Laufen zu gehen bei dieser Kälte!

Da fällt mir wirklich nur eines ein: eine Tasse Tee machen, in die Sauna gehen und dieses winterliche Gefühl genießen, nur heuer mal ausnahmsweise ohne den Stress, Weihnachtseinkäufe machen zu müssen. Und wenn der Herbst diese hinterhältige Frost-Attacke vielleicht doch noch bezwingen sollte, werden wir das Sturm trinken in den goldenen Sonnenstrahlen umso mehr genießen!

IMPRESSUM:

Nr. 2 /01 Mitteilungsblatt der Union Pram
Redaktion: Werner Spindler, 4742 Pram 35, Barbara Gruber, Alexander Steinböck, Judith Wimmer, Markus Hetzlinger

VEREINSZEITSCHRIFT und MITTEILUNGSBLATT der UNION PRAM

Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Pram!

„Eins zwei drei im Sauseschritt,
läuft die Zeit, wir laufen mit!“, hat schon Wilhelm Busch gewusst.

Jedes Jahr kommt mir kürzer vor, je älter ich werde und es wundert mich direkt, dass es schon wieder Zeit ist für den jährlichen Rück- und Ausblick.

Die Turn- und Aerobicabende waren heuer wieder gut besucht und auch die Radfahrer waren sehr aktiv. Beim Tennis geht es wieder aufwärts, ich kann gar nicht alle weiteren Aktivitäten aufzählen. An dieser Stelle bedanke ich mich sehr herzlich bei allen Vorturnern und Aktiven sowie bei den Funktionären für die hervorragende Arbeit.

Bei der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Gadringer hörten wir einen interessanten Vortrag über Qi-Gong als fernöstliches Lebenspflege-Angebot. Es haben sich sofort einige Interessierte gefunden, die einen Kurs beim Vortragenden gebucht haben. Sollte der Bedarf bestehen, wird in Pram ein weiteres Seminar durchgeführt.

Bei dieser JHV wurden die Funktionäre größtenteils wiedergewählt, für die nächste Wahl werden neue Leute gesucht.

Im Herbst fand beim Wirt z'Gries die Bezirkstagung der Sportunion Grieskirchen/Eferding statt, bei der unsere neue Vereinsstruktur als Vorbild eines innovativen Vereines herausgestrichen wurde.

Aufgrund des im Sommer erledigten zweiten Teils des Hauptschulumbaus ergeben sich beim kommenden Union-Ball einige interessante Änderungen. Das beliebte Bistro wird in der neuen Ausspeisungsküche sicher zu einer noch optimaleren Speisenversorgung führen und damit zum gelungenen Ballabend beitragen. Wegen der am Balltermin (Freitag, 4. Jänner 2002) noch ganz jungen Euroumstellung werden wir alle Besucher bitten, am Ball mit Euro zu bezahlen und dafür im Bistro eine Wechselstube einrichten.

Ich ersuche jetzt schon alle, die nach den Weihnachtsfeiertagen etwas Zeit erübrigen können, am Freitag, 28. Dezember ab 15 Uhr in die Mehrzweckhalle zu kommen und beim Aufdekorieren und den Vorbereitungen zu helfen.

Beim Unionball 2002 lassen wir uns von einer neuen Band musikalisch verwöhnen und ich lade euch schon jetzt sehr herzlich für den 4. Jänner 2002 ein. Es wird sicher wieder ein Super-Ball. Vorverkaufskarten gibt es bei den Pramer Geldinstititen und bei den umliegenden Raiffeisenbanken.

Im Jänner wollen wir einen Aerobic-Kurs mit Sabine Senzenberger organisieren, um die Wintermüdigkeit aus den Knochen zu treiben.

Die traditionelle Männerrunde in Mühlbach am Hochkönig findet diesmal am 26. und 27. Jänner 2002 statt. Interessenten melden sich bitte bei mir.

Leider ist im letzten Winter kein Schitag zustandegekommen, wir wollen aber 2002 wieder eine Busfahrt in ein Traumschigebiet anbieten.

Zum Schluss wünsche ich euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest, viel Gesundheit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Hans-Peter Hangweier
Obmann

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

mit Maria Bichl, ausgebildete Übungsleiterin für vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Kursort: Volksschulturnhalle Pram

Kursdauer: 6 Abende

Kursbeginn: Donnerstag, 10. Jänner 2002 um 19.30 Uhr

Kosten: für Mitglieder 15 Euro
für Nichtmitglieder 22 Euro

In diesem Kurs trainieren wir die Muskulatur, die die Wirbelsäule unterstützt und aufrichtet, mit Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Wir lernen durch Haltungs- und Bewegungstechniken den Rücken ökonomisch und natürlich zu belasten.

Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher rasche Anmeldung!!
Maria Bichl Tel. 6306

Alle Weihnachtskekse aufgegessen und die besten Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Wenn einer dieser Vorsätze vielleicht lautet, wieder etwas mehr für den Körper zu tun, dann könnte das der erste Schritt dazu sein:

!!! Aerobic für Anfänger !!!

Wenn du deine Kondition verbessern möchtest und dich gerne zu mitreißender Musik bewegst, bist du hier genau richtig. Nach einem kurzen **Aufwärmteil** werden wir anhand einfacher **Schrittkombinationen** vorwiegend im low-impact-Bereich (keine Sprünge) unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und dabei auch (hoffentlich) etwas Körperfett verbrennen. Der folgende **Kräftigungsteil** soll die wichtigsten Muskeln trainieren und formen, durch das abschließende **Stretching** verbessert sich unsere Beweglichkeit!

Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die immer schon gerne mal Aerobic ausprobieren wollten, sich aber noch nicht dazu überwinden konnten. Die Übungen sind leicht mitzumachen und speziell auf Anfänger abgestimmt!

Kursbeginn ist Anfang Jänner, genaues Datum, Zeit und Ort wird noch bekanntgegeben. Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten zu etwa 60-75 Minuten.

Ich freue mich schon auf euer Kommen! Sabine Senzenberger

UNION BALL PRAM

Musik:

Tanzband „ESPRIT“

Freitag 4. Jänner 2002
20 Uhr
Mehrzweckhalle Pram

Kartenvorverkauf:

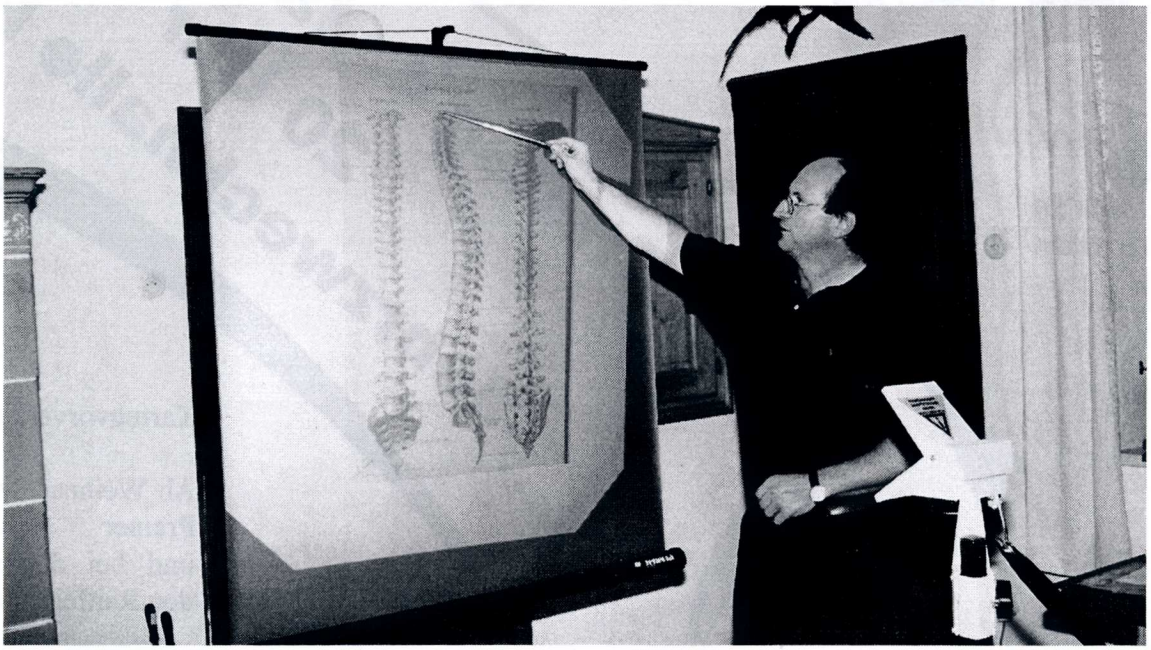
Ab Weihnachten bei den Pramer Geldinstituten und bei den umliegenden Raiffeisenbanken

Wir bewegen Menschen
SPORT UNION
... seit 25 Jahren

Wirbelsäulengymnastik

Ein Dankeschön an Maria Bichl und Birgit Piralli für ihr Engagement und Bereitschaft, uns in sechs Abenden die Wirbelsäulengymnastik näherbringen.
Mit fachlichem Wissen wurden uns Tipps und Tricks (richtiges Aufstehen, Bücken und Heben) für den Alltag weitergegeben.
Abgerundet wurde das Programm mit spezieller Gymnastik zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Halswirbelsäule und mit (z.T.partnerschaftlichen) Entspannungsübungen.
Die Atmosphäre in der kleinen Gruppe war sehr freundlich und humorvoll. Das Programm endete am letzten Abend mit einem Vortrag von Herrn Dr. Obenhuber.
Mit gestärkten Rücken hoffen wir auf eine Fortsetzung.

Ingrid Seidlmann/ Theresia Hörandner



Tanzbär, Primaballerina und Du!

27 Kinder zwischen vier und sechs Jahren fühlten sich von diesem Titel angesprochen. In zwei Gruppen, jeweils Mittwoch nachmittags, gingen wir im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Reise".

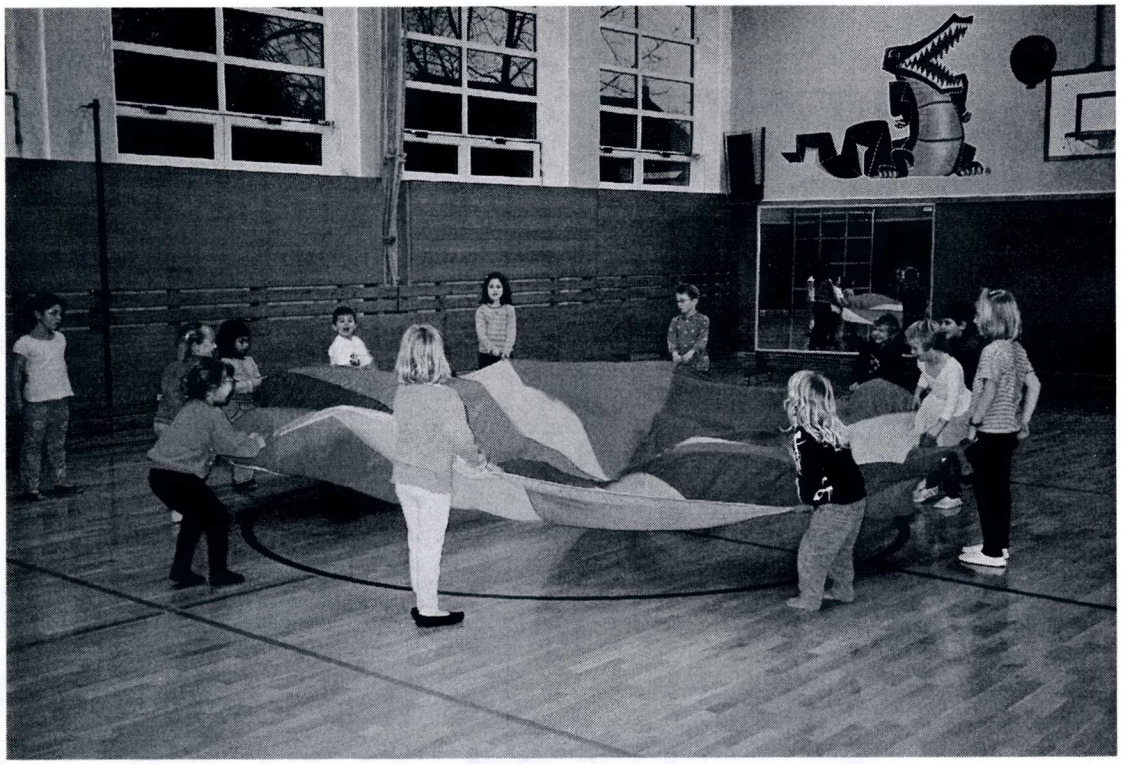
In der Rolle eines schönes Herbstblattes sowie als Drache Fridolin durchschwebten wir die Lüfte – per Raumschiff ging´s ins Weltall und zu den Robotern – mit dem U-Boot gelangten wir sogar bis zum Meeresboden, wo uns eine Meereshexe „verzauberte".

Diese und andere Themen luden die Kinder ein, ihr kreatives Bewegungspotenzial kennenzulernen. Bereichert wurde es durch vorgegebene Bewegungen, auch einfache Kreistänze und Materialien, wie Schleifen, Tücher usw.

Verschiedene Musikstile regten die Fantasie der Kinder an und weckten noch schlummernde tänzerische Fähigkeiten.

Es ist eine Freude den Kindern beim begeisterten Mitmachen zuzusehen.

Elisabeth Senzenberger



Bereich Turnen

Heuer ist der Turnbetrieb besonders lebendig. Wöchentlich nützen rund 100 Personen unser Angebot (Kinderturnen, Volleyball, Fit ab 50, Fit in den Winter, Aerobic, Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik).

Vielen Dank für die Mithilfe und für das Mittun jedes einzelnen.

Sport schenkt uns ***Lebensfreude***.

Sport fördert unsere ***Gesundheit***.

Sport heißt Leben in der ***Gemeinschaft***.

Alles im allem: Sport ist nicht wertfrei, sondern vermittelt uns wichtige Werte, die uns durch das Leben begleiten.
Die Bindung in einem Verein vermittelt uns von Kindheit an bis ins hohe Alter den Sinn für das Miteinander, Hilfsbereitschaft und Achtung vor dem Nächsten.

Es beginnt ein neues Jahr und so manche Vorsätze werden geschmiedet. Wie wäre es mit dem Vorsatz: ***Eine Stunde für mich und meine Gesundheit***.

Wir laden euch dazu ein.

Maria Bichl

Qi Gong

Bei unserer letzten Jahreshauptversammlung wurde diese chinesische Bewegungs-Kunst in beeindruckender Weise von Herrn Klaus Ritzberger vorgestellt.

Qi Gong wird von der Tradition als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode angewandt. Es beinhaltet verschiedene Übungen des Zusammenspiels von Körper, Geist und Atem, womit die eigene Lebenskraft und Fähigkeit zur Regeneration gestärkt wird. Das Wecken der eigenen Aktivität wird als das Wesentliche zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung von der traditionellen Chinesischen Medizin hoch geschätzt. Die medizinischen Wirkung wird auch von der modernen Wissenschaft allmählich anerkannt.

Einige Mitglieder aus unserem Verein haben bereits bei Herrn Ritzberger einen Qi Gong Kurs besucht. Er wäre nochmals bereit, in Pram einen Kurs abzuhalten. Interessenten mögen sich bitte melden.

Kontaktperson: **Hans Seifried Tel. 6230**