An einen Haushalt

Postgebühr bar bezahlt

UNION POSAUNE

Vereinszeitschrift der **UNION PRAM**

1/04

RADFAHRENSCHIWOCHEN**TENNIS**

NORDICWALKINGSTOCKEINSATZ

FITAB**50**ROPESKIPPING**BERG**WANDERN

Wir **bewegen** Menschen

SPORT UNION

POSAUNE

FIT AB 50

Es heißt immer die Menschen in Österreich bewegen sich zu wenig. Dazu gehören auf keinen Fall unsere Montagturner „FIT ab 50"!

Montag für Montag, von September bis Juni, bezwingen ca. 20 Personen den „inneren Schweinehund" und eilen in die Turnhalle um mehr Schwung und Elan, damit mehr Gesundheit und Lebensfreude in ihr Leben zu bringen. In die nun doch schon insgesamt 32 Teilnehmer zählende Turngruppe haben sich auch vorherige „Bewegungsvermeider" eingebracht und können sich nun gar nicht mehr vorstellen, ohne die Montagsturnstunde zu sein.
Beschwingtes Aufwärmen gehört ebenso zum Programm wie Übungen für den Bewegungsapparat, Lockerungsübungen, Arbeit mit dem Theraband - auch das Sportgerät Ball kommt nicht zu kurz, etc. etc. Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz, auch das Lachen gehört dazu, es fördert ungemein unsere Lebensfreude.
„FIT ab 50" ist unser Motto, wir freuen uns über jede Frau, über jeden Mann, die mitmachen wollen und keine „Bewegungsvermeider" mehr sein wollen!

Ursula Schmidt

NEU RADFAHREN AM MONTAG

Nicht als zur beliebten Dienstagrunde - sondern als Ergänzung - bietet sich nun auch am Montag die Möglichkeit, in die Pedale zu steigen.
Für alle leicht sportlich ambitionierten Radsportfreunde Fahrtdauer cirka 2 Stunden, Streckenlänge zwischen 20 - 40 km

Wir starten jeden Montag um 18:30 (ab 19.4.04).
Treffpunkt: Wasserlena

Näheres im Schaukasten oder bei Jolly Rothböck (Tel.: 6016) und Karl Huber (6021)

RADFAHRRUNDE DIENSTAG

Für alle die gerne radeln, sich nebenbei noch Unterhalten und die nähere bzw. weitere Umgebung von Pram erkunden wollen.

Wir beginnen so bald das Wetter wärmer wird. Genaue Termine findest du im Schaukasten.

RADTOUR 2004 VON WIEN NACH GRAZ

Natürlich gibt es auch heuer wieder eine „Radtour für sportliche Radler"
Von **11. – 15. August 2004** werden wir von Wien nach Graz radeln.

1. ***Etappe:*** Durch den Wienerwald zum Neusiedlersee
2. ***Etappe:*** Neusiedlersee – ein Abstecher nach Ungarn (Sopron) - Lockenhaus
3. ***Etappe:*** Vom Eisenberg zur Pinkataler Weinstraße
4. ***Etappe:*** Fürstenfeld – Oststeirische Apfelstraße
5. ***Etappe:*** Nach Graz

Gesamtstrecke: rund 400 km
Anmeldung bis Ende Mai bei Johann Rothböck (Tel.: 6016)

UNION SCHIWOCHENENDE

Am Wochenende vor Weihnachten eroberten 10 wagemutige Männer wiedereinmal die Schneeberghütte in Mühlbach. Das Wetter war, zumindest am 1. Tag "a Wahnsinn", die Schneelage war ausreichend, der Most leider zuwenig ...!

Am 24. und 25. Jänner verbrachten 22 Erwachsene und 15 Kinder ein Wochenende in der Schiregion Schladming.

Die Anreise erfolgte mit Privat-Pkws. Am Samstag kostet es vielen eine große Überwindung bei – 25 Grad die Schier anzuschnallen. Wir wurden aber mit Sonnenschein und herrlichem Schnee belohnt. Leider war das Wetter am nächsten Tag nicht mehr so schön.

Der Hummerhof in Haus im Ennstal war so wie im Vorjahr unser Quartier (eine preiswerte Unterkunft mit hervorragender Verköstigung).

Für die jüngeren Kinder war dieses Wochenende ein besonderes Erlebnis und so freuen wir uns auf nächstes Jahr. (***Termin vormerken: 22. und 23. Jänner 2005)***

Am 14. Februar wurde dann noch eine Tagesschifahrt nach Waidring/Steinplatte veranstaltet. Auch hier hatte es der Wettergott nicht so gut mit uns gemeint. Erst um 15:30 Uhr hob sich der Nebel und gab das großartige Panorama frei (Loferer Steinberge, ...) - leider ein bisschen zu spät ...!
Für die 42 Schifahrer war es aber trotzdem ein toller Tag!

Zum Abschluss möchten wir uns für eure rege Teilnahme an den veranstalteten Schifahrten herzlich bedanken. Wer die Berge auch im Sommer nicht vermissen möchte, informiert sich bei Christian Weinberger über sein sicher wieder interessantes Bergprogramm 2004. So, jetzt sind wir wieder für ein paar Monate ruhig und melden uns spätestens beim 1. Schneefall wieder ...

Fam. Bichl
Höller Wolfgang
Veranstalter

BERGWANDERN TOURENSOMMER2004

- ***Samstag 10. Juli 2004***
  Großer Donnerkogel / Gosaukamm
  Vorderer Gosausee (933 m) - Großer Donnerkogel (2.054 m) - Theodor-Körner Hütte - Gablonzer Hütte
  1-Tages-Tour *(Nettogehzeit: 6 h; Wanderweg oder Klettersteig!)*

- ***Samstag 7. bis Sonntag 8. August 2004***
  Hochwildstelle / Schladminger Tauern
  Breitlahn Alm (1.070 m) - Schwarzensee - Kaiserscharte (2.298 m) - Klafferkessel - Preintaler Hütte (1.657 m) - Hochwildstelle (2.747 m)
  2-Tages-Tour *(Nettogehzeit: 12 h)*

- ***Freitag 20. bis Sonntag 22. August 2004***
  Spitzmauer / Totes Gebirge
  Grundlsee (720 m) - Salzofen (2.070 m) - Pühringerhütte (1.637 m) - Spitzmauer (2.446 m) - Pühringerhütte - Elm (2.128 m)
  3-Tages-Tour *(Nettogehzeit: 15 h)*

- ***Samstag 4. bis Sonntag 5. September 2004***
  Wieselstein / Tennengebirge
  Scheffau (500 m) - Leopold Happisch Haus (1.925 m) - Wieselstein (2.315 m) - Knallstein (2.233 m)
  2-Tages-Tour *(Nettogehzeit: 9 h)*

Detail-Information und Anmeldung bei:
Christian Weinberger, Tel. 0664 / 818 65 61

NORDIC WALKING
MIT BERT UND ANNI GRUBER

Jeden Donnerstag, ab Vereinshaus

(Beginn voraussichtlich Mitte Mai)

Leihstöcke (5 Paar) vorhanden

Genaue Ausschreibung findest du im Schaukasten.

ROPESKIPPING UND JONGLIEREN

NEUE INTERESSANTE AKTIVITÄTEN

Ab Donnerstag, 29. April 2004

19.30 – 21.00 Uhr

Turnhalle der Volksschule Pram

Rope Skipping ist Schnurspringen in einer neuen und trendigen Form zu Musik – alleine, zu zweit, oder in der Gruppe.Es ist eine konditionsintensive und ausdauerkräftigende Sportart.

Beim Jonglieren wollen wir uns wieder etwas erholen und dabei unser Selbstwertgefühl auftanken!

Inhalte:

- *Schnurspringen in Variationen*
- *Jonglieren mit Tüchern und Bällen*
- *Spaß an gemeinsamer Aktivität*

Dauer: **5** Abende (1. Abend zum Schnuppern)
Leitung: Peter Klein
Kosten: ¤**10** für Mitglieder der Union Pram
¤**15** für Nicht-Mitglieder
¤ **5** Jugendliche (Nicht-Mitgliedschaft d. Eltern)
Jugendliche **FREI** (Mitgliedschaft d. Eltern)
Meldungen: Raiba und Sparkasse Pram
Auskünfte bei: Peter Klein (07736/6335)

ANZEIGE

www.burgstaller.com

TRANSPORTE
ERDBAU
KIES & BETON
UMWELTTECHNIK
RECYCLING
ABBRUCHARBEITEN

burgstaller
ALLES IN BEWEGUNG

A-4680 Haag am Hausruck, Bahnhofstraße 26 • Tel. 07732/2545, Fax 2545-70 • e-mail: info@burgstaller.com

UTCPRAM WIRDESEINJAHR DERSUPERLATIVEN?

Gleich vorweg eine gute Nachricht für alle bisherigen und zukünftigen Tennisspieler:

Die Tennisplätze sind ab sofort wieder bespielbar!

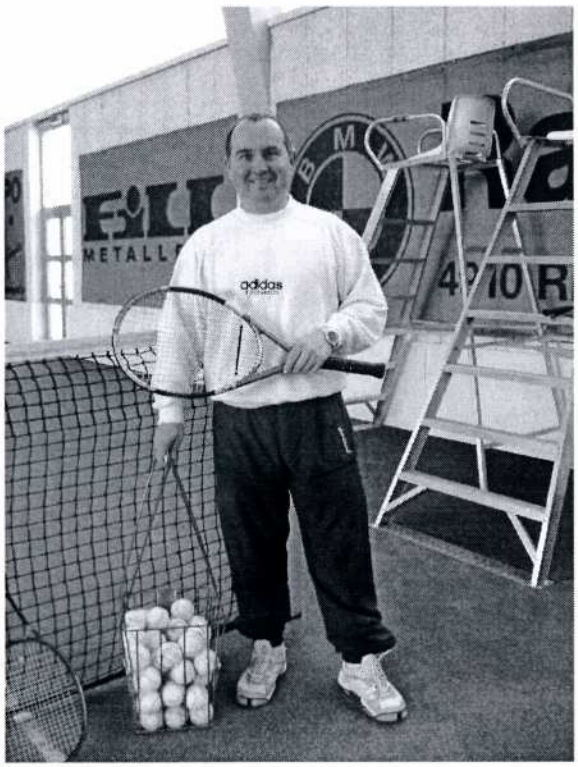
Bevor wir uns aber mit wichtigen Informationen und Zielen für die heurige Tennissaison beschäftigen werden, noch ein kurzer Rückblick auf die Wintersaison 2003/04.

Bereich Herren:

Neben dem wöchentlichen Hallentraining am Freitag in Haag standen vor allem die Wintercups in Ried und Haag im Vordergrund. Hervorzuheben ist hier besonders der 3. Platz in der Gruppe 1 in Ried. Erwähnt sei hier auch, dass bis zur Niederlage im letzten Spiel gegen Weibern I der Meistertitel möglich gewesen wäre. Mit einer häufig ersatzgeschwächten Mannschaft und manch unglücklichem Spielverlauf konnten wir uns hingegen in Haag leider nicht im Vorderfeld platzieren.
Als Fazit ist aber anzumerken, dass dies einer der besten Winter für einen etwas „sandplatzliebenderen" UTC Pram in den letzten Jahren war.

Bereich Jugend:

Besonders viel Wert wurde auch auf ein Tennistraining für unsere Jugend-Mannschaftsspieler gelegt. Dieses fand einmal wöchentlich in der Rieder Tennishalle statt und wurde vom erfahrenen Rieder Trainer Großbötzl Gregor geleitet. Ziel dieser Trainingseinheiten war es vor allem, einen kontinuierlichen Spielrythmus für unsere Nachwuchstalente zu sichern, insbesondere deshalb, da einige Jugendspieler heuer verstärkt in die neu ins Leben gerufene 3. Herrenmannschaft integriert werden sollen. Besonderen Dank möchten wir hier auch der Raiffeisenbank Pram für das Sponsoring des Jugend-Wintertrainings zukommen lassen.



Tennissaison 2004

Neue Ausgangsposition' Neue Herausforderung

Der UTC Pram steht im diesjährigen Tennisjahr vor völlig neuen Aufgaben. Diese beinhalten neben organisatorischen Mehraufwand auch eine neue sportliche Ausrichtung des Tennisclubs. Auch das neue großzügige Namenssponsoring (UTC Createc Pram) ist als Antwort auf die vergangenen sportlichen Erfolge zu sehen. Nach dem geglückten „Versuch" einer 2. Herrenmannschaft im letzten Jahr, werden wir heuer dieses „Experiment" mit einer 3. Herrenmannschaft machen. Diese erstmalige Nennung von 3 Herrenmannschaften in der Historie des UTC Pram und einer Gesamtnennung (Jugend, Herren, Senioren) von 9 Mannschaften bringt einen bedeutenden Aufstieg im regionalen Stellenwert mit sich. Genauer gesagt stellt der UTC Createc Pram neben UTC Ried den größten (gemessen an Spielernennungen im Herren- und Jugendbereich) Tennisclub der Region West dar. Diese sportliche Aufwertung möchten wir auch dazu nützen, um den „Traditionssport" Tennis von einer noch immer etwas marginalen Position im gesellschaftlichen Leben der Gemeinde herauszuholen. Um dieser Absichtserklärung auch praktische Taten folgen zu lassen, wurde in der Vereinsführung eine Verjüngungskur vollzogen. Der 23-jährige Jus-Student Mayr Franz jun. wurde als neuer Sektionsleiter gewählt. Zur Seite steht im als Sektionsleiter-Stv. Mayr Johann.
Im Folgenden komme ich nun auch schon zu den zahlreichen Aktivitäten für die diesjährige Saison in den verschiedenen Bereichen.

Herren (Mannschaften):

Von den schon zuvor erwähnten 3 Teams spielen die 2. und 3. Mannschaft in der 3. Klasse West. Der UTC Pram I spielt, wie hoffentlich schon bekannt, in der Bezirksklasse West.

Aufgrund des qualitativ starken Spielkaders (2 Neuverpflichtungen aus Geinberg) wird von der 1. Mannschaft ein langes „Mitmischen" um den Meistertitel erwartet. Da wir von den sieben Partien vier Heimspiele haben, könnte die „Fangemeinde" eine entscheidende Rolle spielen. Unsere Heimgegner sind jeweils Samstag ab 13 Uhr Esternberg (22.5), Andorf (12.6), St. Marienkirchen (26.6) und Natternbach (10.7). Hochklassige Tennisspiele und vollster Einsatz (unsererseits) werden garantiert!

Spielerkader:

Mayr Franz, Mairinger Alfred (Neuzugang), Pöttinger Lukas, Anzengruber Christoph, Ollmaier Ernst, Gradinger Oliver (Neuzugang), Dürnberger Markus, Oberwagner-Braumann Michael

Der 2. Mannschaft wird hoffentlich aufgrund einiger „Neuzugänge" aus der letztjährigen 1. Mannschaft der Meistertitel und somit der Aufstieg in die 2. Klasse kaum zu nehmen sein. Aber trotz des sicher scheinenden Aufstiegs sollten wir hundertprozentige Konzentration nicht vermissen lassen.

Spielerkader:

Auringer Daniel, Mayr Johann, Waltenberger Christian, Berger Christian, Willinger Johann, Hörandner Johann, Bichler Hans Peter

Die 3. Mannschaft sollte in erster Linie eine gute Verbindung zwischen arrivierten, älteren Spielern und jungen, match-unerfahrenen Spielern bieten. Nicht unbedingt sportliche Spitzenleistung steht hier im Vordergrund, sondern ein gezieltes, langsames Aufbauen

unserer Nachwuchsspieler einerseits und andererseits die Möglichkeit zu Meisterschaftsspielen für diejenigen, die den Sprung in die ersten beiden Mannschaften (noch) nicht geschafft haben.

Spielerkader:

Macherhammer Torre, Kurek Stefan (J), Vetö Hans Peter, Herzmann Helmut, Köck Hubert, Gadringer Josef, Müller Thomas, Gadringer Wolfgang, Kubinger Dominik (J), Gruber Markus (J), Aspetsberger Christof (J), Feischl Sebastian (J), Enzlmüller Tobias (J), Kurek Johann (J) Allen 3 Mannschaften soll das vom 28.April – 2.Mai in Salzburg-Bergheim stattfindende Trainingslager noch den letzten „Schliff" geben, um eine erfolgreiche Tennissaison 2004 zu absolvieren.

Senioren (Mannschaften)

Wie schon im Vorjahr werden wir auch heuer wieder mit 2 Seniorenmannschaften (Über 35 Jahre) zur Mannschaftsmeisterschaft antreten, wobei das Team 1 in der Regionalklasse und das Team 2 in der Bezirksklasse antritt. Hoffentlich kann man das Altersprinzip des Weins (Je älter desto besser!) heuer auch auf unsere „Old Boys" anwenden.

Jugend (Mannschaften)

Unsere Bandbreite im Jugendbereich reicht von einem U10-Team, zwei U14-Teams bis zu einer U16-Mannschaft. Diese Vielfalt an Alterskategorien soll gewährleisten, dass jedem Jugendspieler größtmögliche Chancengleichheit in den Meisterschaftsspielen garantiert wird.

Neben den Meisterschaftsbegegnungen wird auch einmal in der Woche ein gezieltes Training für jede Altersgruppe abgehalten. Ziel bei den Jugendmannschaften ist es in erster Linie, die Spielpraxis und -freude zu fördern und zusätzlich vielleicht den einen oder anderen vorderen Tabellenplatz zu erreichen. Zur Platzentlastung für die Mitglieder aufgrund der häufigeren Frequenz von Heimspielen und Mannschaftstrainings werden die Meisterschaftsspiele der Jugend in Wendling stattfinden.

Neben dem Meisterschaftsbetrieb stellt für den UTC-Pram die ständige Betreuung von Mitgliedern sowie Interessenten am Tennissport eine zentrale Aufgabe dar. Dies spiegelt sich hoffentlich auch an diversen Angeboten und Veranstaltungen wider, die wir auch dieses Jahr wieder durchführen.

Erwachsene:

Für Tennis-Neueinsteiger bieten wir ein „All-inclusive-Tennispaket" mit 5 Tennistrainerstunden, 1 (qualitativ hochwertigen) Tennisschläger und der Spielberechtigung für die Tennisplätze um 85 Euro. Angebot gültig ab 10. Juli 2004. Bei bereits vorhandenem Tennisschläger wird die Aktion entsprechend günstiger ausfallen. Für alle anderen Trainingswünsche von Neueinsteigern und nicht-mannschaftsspielenden Mitgliedern stehen wir gerne zur Verfügung.

Kontaktmöglichkeiten:

Mayr Franz: 0650/5200984 bzw. 07733/6910
Pöttinger Lukas: 0650/6589327
E-Mail: utc-pram@gmx.net

Nachwuchsbereich:

Für alle Kinder, die Lust am Tennis haben, bieten wir wieder Gratistraining während der Tennissaison an. Einzige Voraussetzung dafür ist die Bezahlung des Saisonbeitrags von 15 Euro (-15 Jahre). Beginn für dieses Kindertraining (geleitet von einem Herren-Mannschaftsspieler) ist der 24. April (SA, 15 Uhr, Tennisanlage Pram)! Dieses Training soll auch als ein Hineinschnuppern ins Tennis für Anfänger gesehen werden. In Folge wird dieses Kindertraining jeweils Freitags von 15-17 Uhr stattfinden. Für fortgeschrittenere Kids besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Trainings der Jugendmannschaften.

Ist die Teilnahme am 24.April nicht möglich, bitten wir um Mitteilung unter den oben genannten Kontaktmöglichkeiten.

Sonstiges (oder: was noch nicht gesagt wurde)

Neben den bereits erwähnten Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme gibt es noch einen allwöchentlichen Clubhausabend, der, gedacht für alle Tennis-interessierten - jeden Freitag um 20.30 Uhr veranstaltet wird.

Hinzuweisen ist auch noch auf die folgenden Ereignisse im Vereinsjahr:

1. oder 2. Ferienwoche: **Kinderkurs**
Mitte August: **Vereinsmeisterschaft**
Ende September: **UTC Pram-Masters**
Anfang September: **„Seidel-" bzw. Jux-Turnier**

Die genauen Termine für diese Veranstaltungen sowie für die Meisterschaftsspiele unserer Mannschaften entnehmen Sie bitte entsprechenden Ausschreibungen, Aushängen (im Union-Schaukasten) sowie unserer sehr informativen und ausführlichen Homepage.

Mit sportlichen Grüßen
Lukas Pöttinger

www.8ung.at/utc-pram

Aus der Zeitschrift Konsument, Ausgabe 3/2004

Konsument.at
VKI

AUF ALLEN VIEREN DURCH DEN SOMMER

WICHTIGES ÜBER WANDER- UND WALKING-STÖCKE!

- ***Jeder sollte Stöcke verwenden – aber nicht ständig***
- ***Mehr Sicherheit und weniger Belastung***
- ***Sie müssen leicht verstellbar sein und trotzdem halten***

Raus in die Natur

Wenn die ersten Frühlingsboten erscheinen, erwachen bei vielen Menschen die Lebensgeister. Man bekommt wieder Lust, die Natur zu erleben. Und beim Wandern wird immer mehr Wert auf gute Ausrüstung gelegt. Dazu gehören nicht nur feste Schuhe und Funktionskleidung. Auch Wanderstöcke sind für viele Naturbegeisterte schon zur Standardausrüstung geworden. Vorbei die Zeiten, als Stöcke nur als Behelfsmittel für alte Leute angesehen wurden. Viele, die es einmal ausprobiert haben, wollen die Hilfe der Arme beim Wandern nicht mehr missen.

Auf allen Vieren gehen

Also auf allen Vieren laufen? Warum nicht – jedes Tier mit vier Beinen steht viel sicherer als der Mensch, vor allem in geneigtem Gelände. Die Stöcke können die fehlenden Vorderbeine recht gut ersetzen. Das bringt drei große Vorteile:

Entlastung: Das Gewicht des Körpers (und des mitgeführten Gepäcks) wird auf vier anstatt zwei Punkte verteilt. Der Bewegungsapparat (Gelenke, Wirbelsäule) wird entsprechend entlastet. Vor allem die Gelenkknorpel und die Meniskusscheibe des Kniegelenks haben bei langen Märschen enorme Belastungen zu tragen, was häufig zu Verschleißerscheinungen führt. Beim Bergabgehen bekommt die Wirbelsäule unzählige Schläge verpasst. Mit Stöcken lassen sich diese Belastungen um 30 bis 35 Prozent verringern.

Mehr Kraft: Besonders beim Bergaufgehen kann man dank „Allradantrieb" mehr Kraft einsetzen, man kommt schneller voran und bleibt länger leistungsfähig. Die Beinmuskeln werden entlastet, gleichzeitig können auch Arm- und Oberkörpermuskulatur trainiert werden. Beim Gehen mit Stöcken werden bis zu 90 Prozent der gesamten Muskulatur aktiviert. Es werden also mehr Muskeln und diese gleichmäßiger beansprucht, dadurch kommt auch ein höherer Kalorienverbrauch zu Stande.

Mehr Sicherheit: Dank Stöcken kann man das Gleichgewicht besser halten, was sich vor allem auf schwierigeren Wegabschnitten bemerkbar macht: bei vereistem oder matschigem Untergrund, auf steilen und holprigen Bergabstrecken; Felsstufen kann man mit Doppelstockeinsatz leicht und schnell überwinden.

Teleskopstöcke nötig

Zum Wandern sind – anders als beim alpinen Schilauf, beim Langlaufen oder Nordic Walking – Teleskopstöcke erforderlich. Sie bestehen (meist) aus drei gleich langen Teilen, die sich beliebig auseinander- oder zusammenschieben lassen. Je nach Geländeneigung kann man ihre Länge optimal einstellen; verwendet man sie nicht, lassen sie sich am Rucksack befestigen. Auch für Schitouren sind Wanderstöcke übrigens besser geeignet als Schistöcke.

Rechts, links, rechts, links

Das Gehen mit Stöcken muss man nicht extra lernen, man geht nicht anders als ohne Stöcke. Dennoch sollten sich Anfänger ihre Gehbewegungen bewusst machen, um Fehler zu vermeiden. In der Regel erfolgt der Bewegungsablauf wie beim normalen Gehen diagonal, das heißt, wenn das linke Bein nach vorne geführt wird, beginnt der Stockeinsatz mit dem rechten Arm und umgekehrt. Aufgesetzt wird der Stock etwa in gleicher Höhe des gegenüber aufsetzenden Fußes (oder leicht davor). Ausnahmen vom diagonalen Einsatz gibt es in besonders steilem Gelände, vor allem beim Bergabgehen kann man mit dem gleichzeitigen Einsatz beider Stöcke (Doppelstockeinsatz) die Sicherheit erhöhen und Belastungen auf Wirbelsäule und Knie verringern.

Wie bei den Schistecken

Die Stocklänge sollte so gewählt werden, dass in Standposition Ober- und Unterarm einen rechten Winkel (90 Grad) bilden. Zumindest gilt dies für ebenes und schwach geneigtes Gelände. Je steiler es bergan geht, desto kürzer können die Stöcke eingestellt werden, je steiler bergab, desto länger. Bei längeren Hangquerungen kann es sinnvoll sein, die Stöcke unterschiedlich

einzustellen: den unteren Stock länger, den oberen kürzer. Bei Richtungswechsel (auf einem Serpentinenweg) nimmt man die Stöcke jeweils in die andere Hand. Manche Stöcke sind mit einer Federung ausgestattet; sie geben beim Aufsetzen etwas nach, was Handgelenke, Ellbogen und Schultern schont. Das ist gewiss ein Vorteil, allerdings sollte die Federung auch abgestellt werden können, weil sie nicht immer erwünscht ist. Beim Bergaufgehen bringt sie wenig und hat obendrein den Nachteil, dass sie die eingesetzte Kraft schluckt.

Festigkeit des Klemmsystems wichtig

Noch wichtiger als das Verstellen ist allerdings die Festigkeit des Klemmsystems. Wenn die Teleskopstöcke bei Belastung nachgeben, kann dies zu gefährlichen Situationen führen: Man könnte auf einem Steilhang das Gleichgewicht verlieren und in die Tiefe stürzen.

Naturkork wird mit der Zeit porös

Die Stockgriffe sind meist aus Kunststoff oder aus einem Kork-Gummi-Gemisch, das von vielen als angenehmer empfunden wird. Ähnliches gilt für die (moosgummiartigen) Neopren-Griffe. Naturkork wird mit der Zeit porös. Die meisten Griffe sind gerade. Geneigte Griffe gelten als ergonomischer, sind aber wohl auch eine Frage der persönlichen Vorliebe. Sehr praktisch ist eine Griffverlängerung auf dem Schaft (eine etwa 20 cm breite Ummantelung des Stockes unterhalb des Griffes). Das erleichtert das Queren von Hängen – man braucht die Stocklänge nicht zu verstellen.

Noch ein Tipp: Bei langen Wanderungen kann die Haut an empfindlichen Stellen (Daumeninnenseite) aufscheuern. Handschuhe (Fahrradhandschuhe) bieten einen guten Schutz dagegen.

Austauschbare Stockspitzen

Die Stockspitzen sind einer großen Belastung ausgesetzt, es ist daher wichtig, dass sie ausgetauscht werden können, was leider nicht selbstverständlich ist. So manches Billigmodell kommt dann eigentlich ziemlich teuer, wenn man es wegen einer unbrauchbar gewordenen Spitze wegwerfen muss.

Auch die Teller sollte man einfach tauschen können. Statt der universell einsetzbaren kleinen Kunststoffteller kann man auch größere (nur gegen Aufpreis erhältlich) verwenden, was vor allem für Schitouren im Tiefschnee nötig sein wird. Und es gibt auch Gummipuffer, die man auf die Spitze stecken kann, wenn man die Wanderstöcke auf Asphalt einsetzen will.

Trocken und sauber

Abgesehen von der Reinigung benötigen die Stöcke keine spezielle Pflege. Man sollte darauf achten, dass die Rohre trocken und sauber sind; keinesfalls dürfen die Klemmverbindungen geschmiert werden.

Gehen als Trendsport

Nordic Walking – was ist anders?

Zunächst war es nur Sommertraining für Langläufer, doch in den letzten Jahren hat es sich in Skandinavien zu einem Massenphänomen entwickelt, und auch hier zu Lande ist Nordic Walking auf dem besten Weg zu einer Trendsportart. Eine der wenigen, die auch von (seriösen) Orthopäden vorbehaltlos empfohlen werden können.

Spezielle Stöcke. Der Bewegungsablauf ist dem Schilanglauf nachempfunden. Im Gegensatz zum Wandern mit Stöcken ist die Bewegung schneller, kraftvoller, exakter; man bleibt eher in ebenem Gelände auf befestigten Wegen (Asphalt). Es gibt spezielle Nordic-Walking-Stöcke – leichter und dünner als Wanderstöcke. Sie sind meist aus Carbon (oder Aluminium) und feststehend (also nicht zusammenschiebbar). Die Schlaufen müssen so eingestellt werden, dass sie eng an der Hand liegen

©2004 Konsument

Unser Tipp:

Den kompletten Test können Sie bestellen unter der Telefonnummer: ***0043/1/588774****; Das Testmagazin "Konsument" finden Sie auch im Internet unter* ***www.konsument.at***

Im Juni-"Konsument" folgt ein Test über Nordic Walking-Stöcke

ANZEIGE

Café-Galerie in der Hofmark

4742 Pram, Hofmark 25

07736/6229

ANZEIGE

Gasthaus Gadringer

- gemütliche Atmosphäre
- bodenständige Küche
- Gastgarten im Sommer

4742 Hofmark 33, Tel. 07736 / 6140

HAST DU INTERESSE AN UNSEREN AKTIVITÄTEN UND ANBOTEN? DEINE ANSPRECHPARTNER:

Funktion	Name	Ortschaft	PLZ Ort	Tel.Privat	Firma o.Handy	E-Mail
• Obmann	Hans-Peter Hangweier	Häuplweg 6	4742 Pram	07736 / 6348	0664 25 11 213	hphangweier@fnet.cc
• OBM.Stv. u.Tennis	Franz Mayr	Hareding 3	4741 Wendling	07733 / 6910	0650 520 09 84	utc-pram@gmx.net
• Kassier u. Bergwandern	Christian Weinberger	Schulterzucker 3	4742 Pram	-	0664 8186561	christian.weinberger@tmg.at
• Kassier, Tennis, Tanzkursbetreuung	Martina Seyfried	Hochhub 4	4742 Pram	07736 / 6468	07736 / 6600	martina.seyfried@gmx.at
• Tennis	Johann Mayr	Natzing 1	4742 Pram	07736 / 6432	-	-
• Tennis	Lukas Pöttinger	Gattring 3	4742 Pram	07736 / 6492	0650 6589327	lukaspoettinger@gmx.at
• Volkstanz	Herbert Korntner	Steinbruck 2	4742 Pram	07736 / 6132	-	fam.korntner1@aon.at
• Volkstanz	Rudolf Perndorfer	Untersameting 22	4720 Kallham	07733 / 7694	-	-
• Posaune-Koordination	Johann Hörandner	Forsthub 5	4742Pram	07736 / 6316	0650 6316000	hoerandner@web.de
• Turnen	Maria Bichl	Bahnhofweg	4742 Pram	07736 / 6306	-	bichl.karl@direkt.at
• Jugendarbeit	Peter Klein	Häuplweg	4742 Pram	07736 / 6335	0699 122 971 59	p.klein@eduhi.at
• Radfahren	Johann Rothböck	Schulterzucker 14	4742 Pram	07736 / 6016	-	hs.pram@eduhi.at
• Schifahren	Wolfgang Höller	Hofmark 29	4742 Pram	0664 2638236	6223 (Raiba)	hoeller.34250@raiffeisen-ooe.at
• Basketball u. Jugend	Verena Humer	Klinget 8	4742 Pram	07736 / 6671	0676 9547410	verenahumer@gmx.at
• Spiele-Jugend	Barbara Reichart	Hauptstr. 14	4716 Hofkirchen	-	0699 11969456	barbara_reichart@gmx.net
• Volleyball	Christian Wimmesberger	Klinget 15	4742 Pram	07736 / 6225	-	jiji_wimmes@hotmail.com
• Nordic Walking	Adalbert Gruber	Taisk.Str. 12	4742 Pram	07736 / 6224	-	-
• Ballkomitee	Manfred Wimmer	Taisk.Str. 34	4742 Pram	07736 / 6501	-	m.wimmer@eduhi.at
• Laufen etc.	Sabine Senzenberger	Oberprenning	4742 Pram	-	0699 12671191	-

ANZEIGEN

SISTEC

Wiesenberg 45
A-4742 Pram
Tel.: 07736/6664

Besuchen Sie unseren Schauraum nach telefonischer Voranmeldung: Peterskirchner Strasse 1

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Telefon 07736-6320
www. sparkasse-ried.at

SPARKASSE
Ried – Haag

An einen Haushalt

Postgebühr bar bezahlt

UNION POSAUNE

Vereinszeitschrift der **UNION PRAM**

2/04

UNION**AKTIV**TAG**JAHRESHAUPT**VERSAMMLUNG

RADTOUR2004 **TENNIS** TANZKURS

FITAB**50** SPIELGRUPPE **BERG**WANDERN

Wir **bewegen** Menschen

SPORTUNION

POSAUNE

Wir bewegen Menschen UNION Pram

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2004

am: Freitag, 22. Oktober 04
im Gasthaus Maier, PRAM
um 19:30 Uhr

Tagesordnung:

1. ***Begrüßung*** *durch den Obmann*
2. *Bericht der* ***Kassiere***
3. *Bericht der* ***Kassenprüfer***
4. *Berichte aus den einzelnenen Bereichen des* ***Vereinslebens*** *sowie* ***Ausblicke*** *auf Kommendes mit interessanten und* ***lustigen Dias und Videos***

Anschließend gemütlicher Teil mit einer kleinen Jause,
die dankenswerterweise von der Sparkasse in Pram mitfinanziert wird.

Kommt alle hin, es lohnt sich sicher und es freuen sich der Gastwirt,
der Vereinsvorstand und euer Obmann,

Hans-Peter Hangweier

SENSATIONELLES JAHR FÜR DEN UTC CREATEC PRAM!

Am Ende der diesjährigen Tennissaison möchte ich wieder einige Highlights aus dem ereignisreichen und erfolgreichen Vereinsgeschehen 2004 hervorstreichen.

• Meisterschaft:

Herren:

Die mit Abstand erfreulichsten Nachrichten kommen von der Mannschaftsmeisterschaft der Herren. Mit 2 souveränen Meistertiteln der 1. und 2. Herrenmannschaft in der Bezirksklasse bzw. der 3. Klasse steigt der UTC Pram mehr und mehr zu einem regionalen Großclub auf.

Das 1. Herrenteam hat damit innerhalb von 4 Jahren (!!) den Sprung von der 2. Klasse in die 3. höchste Liga Oberösterreichs geschafft. Dieser Eintrag in die Vereinsgeschichte (noch nie zuvor wurde eine so hohe Klasse erreicht!) bedeutet für das nächste Meisterschaftsjahr renommierte Gegner wie z.B. Eferding, Vöcklabruck oder Schärding. Bemerkenswert ist besonders das Durchschnittsalter des Teams, das je nach Aufstellung bei 23 bzw. 24 Jahren liegt. Diese großartige Leistung war unter anderem der Rieder Rundschau einen Beitrag samt Mannschaftsbild am 26. August wert. Obwohl die Meisterschaftsspiele vielleicht einen nicht unbedingt sehr einladenden zeitlichen Rahmen haben (Sa 13 – ca. 20 Uhr), sollte man bedenken, dass das Vorhandensein einer solch sportlich hohen Qualität für eine Gemeinde unserer Größenordnung eine Ausnahme darstellt und wir uns heute schon auf zahlreiche Zuschauer im nächsten Jahr freuen.

Aber nicht nur der erstmalige Aufstieg in die Regionalklasse ist ein Zeichen für einen ständigen Aufschwung in unserem Tennisverein, auch die Nennung von 9 Mannschaften (3 Herren – 4 Jugend – 2 Senioren) in der abgelaufenen Saison zeigt, dass der Erfolg der 1. Herrenmannschaft eine breite Basis im gesamten Tennisverein hat.

V. links hinten n. rechts vorne: Pöttinger Lukas, Dürnberger Markus, Hörandner Johann, Herzmann Helmut, Berger Christian, Gradinger Oliver, Mayr Johann, Mairinger Alfred, Mayr Franz, Ollmaier Ernst

Nicht im Bild: Anzengruber Christoph, Oberwagner-Braumann Michael, Waltenberger Christian

Jugend:
Was den Meisterschaftsbetrieb bei den Jugendlichen betrifft, ist vor allem der 3. Platz der U 10-Mannschaft in der Region West hervorzuheben. Aber auch die beiden 4. Plätze der 2. U 14-Mannschaft und des U 16-Teams sind durchaus als Erfolg zu werten. Neben den erreichten Platzierungen ist uns im Jugendbereich aber besonders der gesunde sportliche Ehrgeiz und die Freude am Spiel wichtig.

Senioren:
Die beiden Senioren 35+ Mannschaften boten teilweise überragende Leistungen und konnten sich in ihren jeweiligen Klassen im Vorderfeld platzieren. Das 1. Seniorenteam belegte in der Regionalklasse Süd ebenso wie die 2. Mannschaft in der Bezirksklasse West den 3. Platz. Nach nun schon 4 Jahren „Seniorenmeisterschaft" kann man mit Sicherheit von einem erfolgreichem „Projekt" sprechen, das mit großer Begeisterung von unseren „reiferen" Meisterschaftsspielern betrieben wird.

• Vereinsmeisterschaft:
Ein besonderer Höhepunkt in diesem Jahr war die Vereins- bzw. Ortsmeisterschaft, die vom 17. – 30. Juli stattgefunden hat. Neben einem Herren A-Bewerb, an dem heuer wieder an die 30 Spieler teilnahmen, gab es für die Verlierer der Erstrundenspiele auch einen B-Bewerb. Sieger im Herren-Einzel und damit Vereinsmeister wurde nach einem hart umkämpften und spannendem Finale gegen Ollmaier Ernst (6:7/6:4/6:2), Pöttinger Lukas. Im B-Bewerb lieferten sich Hörandner Johann und Mayr Johann ein attraktives Duell. Letzterer konnte schlussendlich mit 7:6/7:5 die Oberhand behalten.

Ergebnisse:

	A-Bewerb	**B-Bewerb**
1. Platz	Pöttinger Lukas	Mayr Johann
2. Platz	Ollmaier Ernst	Hörandner Johann
3. Platz	Mairinger Alfred	Berger Christian
3. Platz	Anzengruber Christoph	Kurek Stefan

• Nachwuchs
Für unsere jüngsten Sprösslinge gab es heuer auch wieder zahlreiche Betätigungsfelder.
Vor allem der einwöchige Kindertenniskurs am Beginn der Sommerferien, an dem 27 Kinder im Alter von 6 – 13 Jahren teilnahmen, war, abgesehen von dem nicht allzu guten Wetter, ein voller Erfolg. Auch gab es neben dem Kurs für unseren Nachwuchs die Möglichkeit, an jedem Freitag Nachmittag kostenlos ein Jugendtraining zu besuchen. Für alle ambitionierten Tenniscracks gab es auch die Gelegenheit, an den verschiedenen Trainings der jeweiligen Jugendmannschaften mitzumachen. Einen Beitrag zur Nachwuchsarbeit stellt auch die mit vielen Jugendlichen besetzte 3. Herrenmannschaft dar. Hier wird versucht, einen allmählichen Übergang von der Jugendmeisterschaft zur Mannschaftsmeisterschaft der Erwachsenen zu bilden.

Das soll's mit einem kurzen Rückblick auf die vergangene Saison gewesen sein.
In der Hoffnung die Euphorie nach den erzielten Erfolgen auch ein bisschen über den Tennisverein hinaus zu tragen.

Lukas Pöttinger

AUF GEHT'S IN DIE NEUE TURNSAISON

Unser Programm ist heuer wieder vielfältig. Wir Vorturner würden uns freuen, wenn ihr euch Zeit nehmt und diese Angebot auch nützen würdet.

FIT AB 50 *mit Ursula Schmidt*
wann: Montag, 19.00 Uhr
wo: HS Turnhalle

NIMM DIR ZEIT UND BRING DEINEN KÖRPER WIEDER IN SCHWUNG

*mit: **Elisabeth Senzenberger, Christine Spindler und Maria Bichl***

Mit Hilfe einfacher Übungen den Körper wieder spüren und Verspannungen lösen.
Unter anderem mit:

- ***Venengymnastik***
- ***gelöster Nacken – entspannte Schultern***
- ***Massage***
- ***Körperwahrnehmung***
- ***Entspannung***

wo: **VS Turnhalle**
wann: **20.00Uhr**

3 Abende jeweils **donnerstags (21.10, 28.10, 4.11.)**

Kostenlos und keine Anmeldung

TANZBÄR, PRIMABALLERINA UND DU!

KREATIVES BEWEGEN für 4 - 6 Jährige

Auf lustvolle, spielerische Weise werden Bewegungserfahrungen gesammelt. Musik, Instrumente, Geschichten, verschiedenste Materialien wie Zeitung, Luftballons, Tücher und auch die eigene Stimme werden als Anregung eingesetzt. Die Körperwahrnehmung, Kreativität und das Rhythmusgefühl werden genauso sensibilisiert, wie Mut und soziale Kompetenzen gestärkt werden.

Termine: ***Mi. 20.10. 2004***
Mi. 27.10. 2004
Mi. 03.11. 2004
Mi. 10.11. 2004
Zeit: *jeweils von 15.30h – 16.30h*
Ort: *Volksschulturnhalle Pram*
Kosten: *4 € für Mitglieder*
6 € für Nichtmitglieder
Leitung: *Elisabeth Senzenberger*

Anmeldung erwünscht

WISST IHR, DASS DER BÄR AUCH TURNEN KANN?

TURNSTUNDEN für 4 - 6 Jährige

Bei den angebotenen Turnstunden liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung, Geschicklichkeit und der Beweglichkeit des Körpers. Kreisbahnen und Bewegungsbaustellen werden mit Turngeräten aufgebaut und erprobt. Mit Phantasie und Kreativität tauchen wir ein in verschiedene Welten.

Termine: ***Mi. 24.11. 2004***
Mi. 01.12. 2004
Mi.15.12. 2004
Mi. 22.12. 2004
Zeit: *jeweils von 15.30h – 16.30h*
Ort: *Volksschulturnhalle Pram*
Kosten: *4 € für Mitglieder*
6 € für Nichtmitglieder
Leitung: *Elisabeth Senzenberger*

Anmeldung erwünscht

Infos: bei Elisabeth Senzenberger
(Tel.: 07736/6452)

TANZEN BEFLÜGELT DIE SEELE
TANZEN BAUT STRESSHORMONE AB
TANZEN BAUT GLÜCKSGEFÜHLE AUF
PROBIER'S AUCH DU!

Die Tanzgruppe Pram ladet alle Interessierten ein, „Tanzluft" zu schnuppern.

Beginn ist am Sonntag den 3. Oktober 2004 um 19:30 Uhr im Pfarrheim Pram.

Folgende Tanzarten werden angeboten:

Traditionelle Volkstänze
Moderne Volkstänze
Standardtänze
Tanzspiele

Wer Gefallen am gemeinsamen Tanzen findet, ist du zu weiteren Proben herzlich eingeladen.

17. Oktober	19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
31. Oktober	19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
14. November	19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
28. November	19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
12. Dezember	19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr

Für Fragen steht Manfred Spindler, Tel. 07736/6209 gerne zur Verfügung.

JUGEND TANZKURS IN PRAM

Beginn: ***Sa. 16. Okt. 2004 um 15:00 Uhr***
Kosten: ***95 €***
Wo: ***Mehrzweckhalle Pram***

Anmeldungen bei der Raiffeisenbank und Sparkasse Pram.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei Martina Seyfried 0699/11886978

RADTOUR2004

Wann?
11. bis 15. August

Wer war dabei?
2 Frauen, 13 Männer
12 Treckingbikes, 1 Rennrad, 1 Tandem

Die Route
Wienerwaldsee – Rust – Sopron – Köszeg – Rechnitz – Moschendorf – Güssing – Fürstenfeld – Stubenbergersee – Puch – Alpl – Mürzzuschlag – Bruck/Muhr

Zahlen
500 km
3000 Höhenmeter
18000 kcal / Person

Die Landwirtschaft:
Überwiegend Rotwein, teilweise auch Weißwein

Gegenwind
Ist ein Wind, denn wir an 4 Tagen hatten, er macht Kraft.

Was uns überrascht hat
Das Burgenland ist nicht überall eben – von Rust bis Rechnitz hatten wir über 700 Höhenmeter zu überwinden, dabei haben wir den Geschriebenstein umfahren.

Hoch hinaus
Das erste mal hat unsere Gruppe einen richtigen Pass mit dem Rad „erklommen" – das Alpl mit 1100m (Peter Roseggers „Waldheimat")

Warum wir nächstes Jahr wieder fahren?
Weil man die Landschaft am Rad am intensivsten erlebt.
Weil gemeinsame Anstrengung sehr gemeinschaftsfördernd ist.

Jolly

„Panne": v. l.: Franz, Bert, Helmut, Lorenz (kurz nach Rechnitz)

„Gruppe Sopron": in Sopron

„Franz, Annemarie": so schauen die Frauen auf ihre Männer auf

„Karli Anita"

„Lois, Helmut, Hans"

UNION**AKTIV**TAG

Unter dem Motto „Fit mach mit – Nur Fliegen ist schöner" wurde am 26. Juni 04 in Pram ein Sportfest der besonderen Art abgehalten. Viele hatten mitgeholfen, um attraktive Stationen für Jung und Alt am Sportplatz aufzubauen. Besonders anziehend war der Kletterturm, vor dem die Teilnehmer Schlange standen, um richtig angeseilt und gesichert die 90Grad steile Wand hochzuklettern.

Ob das Fliegen wirklich schöner war, konnte an diesem Tag nur eine beantworten, nämlich Helene Mandl, die Gewinnerin des Rundflugs.

Alle anderen wurden jedenfalls beim Balancierparcours, Nordic Walking, Wettnageln, Gummistiefelweitwerfen, Tanzen, Rope Skipping, Schwedenbomben-Zielwerfen oder Torschießen zu eigenen sportlichen Höhenflügen angespornt.

Außerdem gab es auch eine Modellflieger - Flugshow, vorgeführt von der Union Meggenhofen und zum Abschluss einen Luftballonstart in den blauen Himmel. So „beflügelt" kam es vor, dass Kinder am Nachhauseweg vom „schönsten Tag ihres Leben" sprachen.

Danke an die Veranstalter!!

MORDBALLTUNIER „KINDERGEGENELTERN"

Am 26. Mai 2004 konnten die Eltern den Mut gegen ihre Kinder beweisen. Wir haben ein Mordballturnier „Kinder gegen Eltern" veranstaltet. Diesen Mittwoch war die Spielgruppe etwas ganz besonderes und sehr lustig. Es haben sich jedoch nur wenige Elternteile getraut gegen ihre Kinder anzutreten. Die zwei Mannschaften bestanden aus neun Erwachsenen und vierundzwanzig Kindern. Es wurde mit neuen Bällen geschossen .... und meistens auch getroffen. Für die Pause hatten wir eine kleine Verköstigung mit belegten Broten und Limo vorbereitet. In der zweiten und letzten Runde war die Energie bei den Eltern schon ein wenig gesunken, sie haben es jedoch geschafft, diese Runde wieder zu gewinnen. Nach den anstrengenden Matchen wurden die Bäuche nochmals mit Wurstbroten und Getränken aufgefüllt. Wir haben uns sehr gefreut, dass sich einige Elternteile Zeit genommen haben und uns und den Kindern damit eine große Freude bereitet haben. Vielen Dank

Verena & Barbara

Einladung....

*... zu unserer **Spielgruppe** für alle Kinder der 3. + 4. Klasse Volkschule*

jeden Mittwoch** von **18:00 – 19:30 Uhr** in der **Mehrzweckhalle Pram

Impression vom „Johann" dem Dachstein-Südwand-Klettersteig, im August 2004

„Es gibt kein schlechtes Wetter – nur die falsche Kleidung!"

Ein Spruch, dessen Einsatz spätestens dann an seine Grenzen stößt, wenn man für eine Bergtour anstatt Goretex&Co eher schon ein Schlauchboot mit für den Abstieg nehmen müsste. So war die Bergwander-Saison 2005 geprägt von Abbrüchen und Absagen. Der Versuch, am ersten Ferienwochenende den Donnerkogel am Gosaukamm zu erklimmen, endete mit dem Abbruch bei waagrecht peitschendem Regen knapp über der 0-Grad-Grenze aber deutlich unter dem Gipfel – und einer entsprechenden Aufwärmpause in der Gablonzer Hütte. Nachdem sich für die nächste geplante Hochtour in den Schladminger Tauern keine „Bergfexn" gefunden hatten, musste auch die geplante 3-Tages-Tour ins Tote Gebirge aufgrund zu schlechter Wetterverhältnisse bereits im Vorfeld abgesagt werden. Einige spontan und im kleinen Kreis angepeilte und auch umgesetzte Gipfelerlebnisse „retteten" diesen in Summe kargen Bergsommer. Damit werden einige schöne Touren aufs nächste Jahr aufgeschoben, in der Zwischenzeit ergeben sich hoffentlich alpine Herbst- und Winteraktivitäten mit besserem Gelingen.

ANZEIGE

Gasthaus Maier

Mitten am Ortsplatz, mit Blick auf die Kirche und den Marktbrunnen, ist das Gasthaus Maier ein wichtiger Treffpunkt in geselliger Runde.

- **Gute bodenständige Küche**
- **Gastgarten**

4742 Pram Hofmark 9 • Tel. 07736 / 6204

AUSFLUG DER SPIELGRUPPE

Dieses Jahr nutzten wir gleich das erste Ferienwochenende für unseren Spielgruppenausflug. Am Samstag den 10. Juli 2004 um 13.00 Uhr ging die Reise los. Unser Ziel war das „Tommerlhaus" in Lucka-Geboltskirchen.

Da 34 Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule und 4 Begleiter an diesem Event teilgenommen haben, wurden uns 2 Busse der Familie Repitz kostenlos zur Verfügung gestellt.
Nach der Ankunft folgte die Zimmereinteilung. Des einen Freud- des anderen Leid, denn Mädchen und Jungs bekamen natürlich seperate Zimmer. Das Nachmittagsprogramm fand wegen des schlechten Wetters leider nur kurz draußen statt. Einige Kinder ließen sich jedoch das Vergnügen an der langen, gelben Rutsche nicht entgehen, und so hieß es anschließend in trockene Kleidung wechseln.
Abends, nach der Jause, bereiteten die Jungs und Mädls, in Gruppen geteilt, Songs, Tänze und Sketche vor, die sie anschließend vor den anderen aufführten.

Nach dem ausgiebigen Frühstück am nächsten Tag nutzten wir die noch verbleibende Zeit um gemeinsame Spiele (UNO, Stadt-Land-Fluss,...) zu spielen, Lieder zu singen und Bingo zu tanzen.
Schon kurze Zeit später stand das Mittagessen, Spaghetti mit Salat, auf dem Tisch. Es schmeckte wirklich lecker aber die Zeit drängte. und so halfen alle Kinder mit, das Geschirr abzuwaschen, abzutrocknen und aufzuräumen bis um 15.00 Uhr die Busse für die Heimreise draußen auf uns warteten.

Für den gelungenen Ausflug möchten wir uns noch bei 2 Begleiterinnen aus Senftenbach bedanken. Johanna ... und Margit ... (Erzieherin im Hort Wels). Herzlichen Dank für Eure Mithilfe!

DA HAD AMOI A FRAU IM AUTO MIT'N HANDY TELEFONIERT

I hab' da von a lustig'n G'schicht' erfahr'n,
bei dea a Frau und ihr Kind dabei war'n.
De Frau wer'n so manche kennen;
do i soit ihr'n Namen ned nennen.

Abg'spüt hat se des Ganze daun
in ihr'm Auto im Gemeindegebiet vo Praum.
Da is sie amoi am Handy ang'ruafn wor'n
und is telefonierend weitag'fahr'n.

Do wia sie s'Handy ausschalt'n woit,
hat's stattdessn d'Zündung ausg'schoit.
Gott sei Dank is sie g'rad langsam g'foan,
sunst warat des bestimmt a Unfall word'n.

Oan Tipp darat i ihr dringend geb'n: „Sie soit
se glei morg'n
a Freisprechanlage besorg'n".

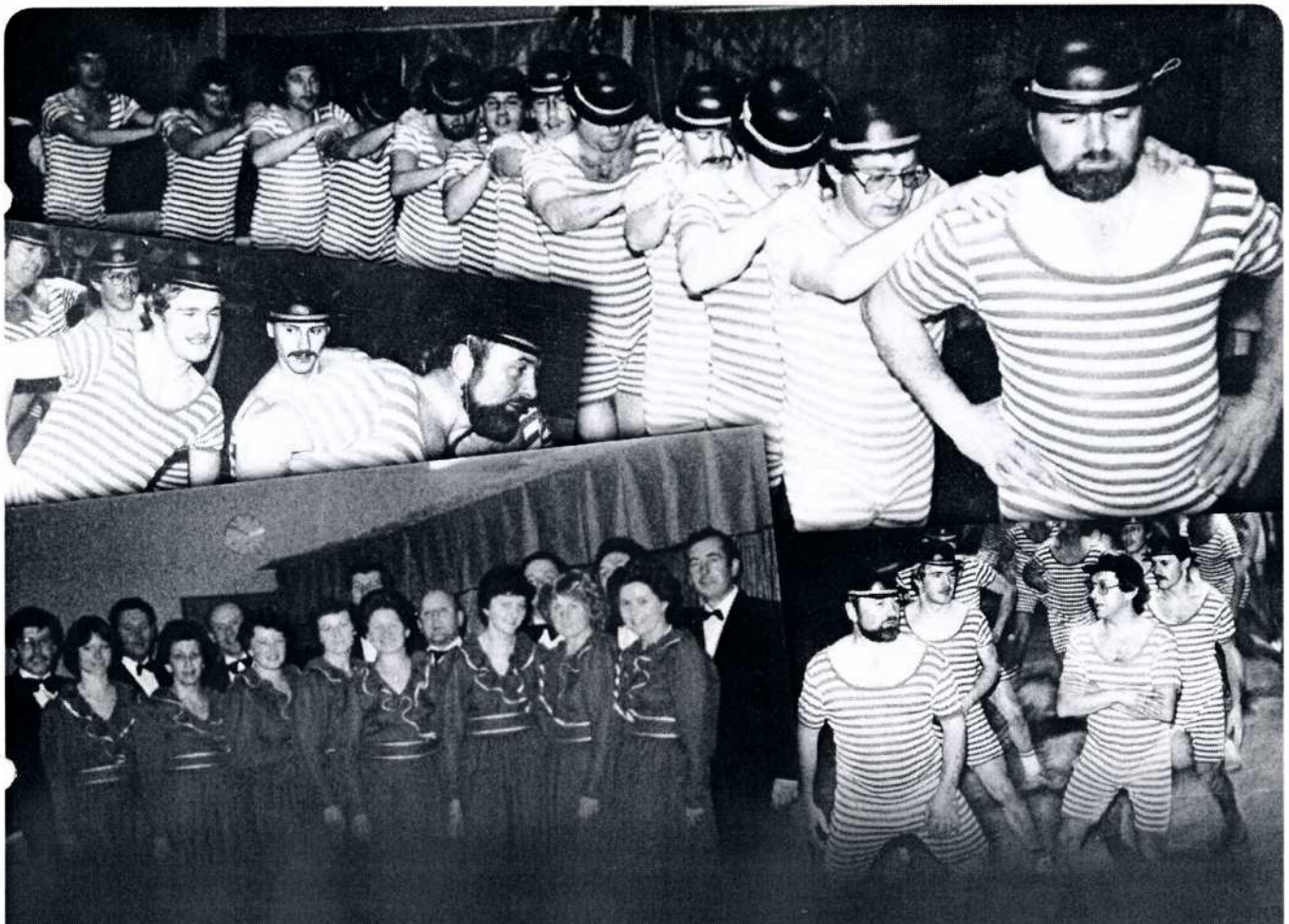
Werner Spindler

ANZEIGE

An einen Haushalt

UNION POSAUNE

Vereinszeitschrift der **UNION PRAM** 3/04



UNION**BALL2005**REINE**MÄNNERSACHE**

FITAB**50**SPIELGRUPPE**TANZKURS**

VOLKSTANZGRUPPE**TURNEN**

SPORT union

POSAUNE

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DER SPORTUNION PRAM

Ich hoffe, ihr hattet besinnliche und schöne Weihnachten und ihr habt die Weihnachtsfeiertage gut und ohne Magenprobleme überstanden. Ein paar Deka Gewichtszunahme werden wir im Laufe des Schiwinters schon wieder wegbekommen.

In dieser Posaune liegt der Schwerpunkt auf der Information über das laufende Programm, es läuft ja ganz schön viel in unserem Verein.

Im vergangenen Jahr hat unsere Tennissektion wieder einen sensationellen Erfolg erzielt, die Herrenmannschaften haben gleich zwei Meistertitel in ihren jeweiligen Klassen geholt, ich gratuliere dazu ganz herzlich.

Hervorheben möchte ich noch das Spielefest im vergangenen Sommer, bei dem vor allem die Kinder begeistert mitmachten, hier herzlichen Dank an das Organisationsteam.

Der kommende Unionball am Freitag, den 7. Jänner 2005 wird interessante Neuerungen bringen. Wir werden das Weinlokal wieder so wie früher im Keller situieren, allerdings auf Ersuchen der Schule als NICHT-RAUCH-ZONE, genauso wie die Cocktailbar, die in der Klasse hinter dem Bistro eingerichtet werden wird.

Das bedingt natürlich zusätzliche Vorbereitungsarbeiten und wir werden beim Aufdekorieren am 3. Jänner viele helfende Hände brauchen. Ich würde mir wünschen, dass am 3. 1. ab 14 Uhr auch solche Vereinsmitglieder in die Mehrzweckhalle kommen, die man nicht extra persönlich darauf anspricht.

Zum Schluss wünsche ich euch einen guten Rutsch ins neue Jahr, viel Gesundheit und Erfolg 2005 und uns allen einen schönen Unionball.

Hans-Peter Hangweier
Obmann

ANZEIGE

Gasthaus Maier

Mitten am Ortsplatz, mit Blick auf die Kirche und den Marktbrunnen, ist das Gasthaus Maier ein wichtiger Treffpunkt in geselliger Runde.

- **Gute bodenständige Küche**
- **Gastgarten**

4742 Pram Hofmark 9 • Tel. 07736 / 6204

DIENSTAGS-TURNEN

Ein Irrtum an dem noch so manche Pramer glauben, die Dienstagsturngruppe sei eine eingeschworene Insidergruppe.

Wie das Foto beweist sind wir eine offene Turngruppe für alle. (auf dem Foto sind wir nicht vollzählig – wir sind heuer um die 30 Aktive)

Jeder Turner mit dem gleichen Motto "Wer Selbstverantwortung für seine Gesundheit übernehmen will, der muss sich bewegen."

Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Die nächste ***Turnstunde*** *am* ***11. Jänner 2005*** wäre eine gute Gelegenheit.

Maria Bichl

FITAB50

"FIT IS A HIT"

Dieses Motto haben sich die Montagturner auf ihre Fahnen geheftet. Die Montagturner sind eine bunte Schar Männlein und Weiblein, alle etwa 50 Jahre und darüber!

Natürlich können wir immer Verstärkung brauchen. Unsere Zielgruppe sind die über 50-jährigen, die auch in diesem Alter fit bleiben wollen: Aufwärmen zu flotter Musik, Lockerungsübungen, Übung für den Bewegungsapparat, Übungen mit Ball oder Theraband, etc. etc.

Wir freuen uns über jeden der mit machen will:

wir turnen ***Montags 19.00 Uhr*** in der ***Mehrzweckhalle***

Ursula Schmidt

UNION BALL PRAM

Samstag,
7. Jänner 2005,
20.00 Uhr
Mehrzweckhalle Pram

Musik:
TANZBAND Esprit

Saaleinlass:
19.00 Uhr in Abendgarderobe

SPORT UNION

TAGESSCHIFAHRT
NACH SCHLADMING UND HAUS IM ENNSTAL

22. und 23. Jänner 2005

Unser Haus: Hummerhof in Haus/Ennstal
(liegt ca. 5 Km ausserhalb)

Zimmer:
- Doppelzimmer mit Möglichkeit von 3 bzw. 4er Belegung
- Dusche im Zimmer, WC am Gang
- ideal für Familien

Preis: € 28,50 HP/Pers. (Menüwahl am Abend, Frühstücksbuffet)
€ 20,-- für Kinder bis 7 Jahre
€ 22,80 für Kinder von 7-10 Jahre
€ 25,70 für Kinder von 11-15 Jahre

SCHLADMING
DACHSTEIN-TAUERN

- Höchstteilnehmerzahl 35 Personen
- Anreise je nach Nachfrage - Bus oder Privat

Bitte um rasche Anmeldung !!

Anmeldungen:

- Höller Wolfgang, Raika Pram
  Tel. 07736/6223-13
- Bichl Karl
  Tel. 07736/6306

REINE MÄNNERSACHE...REINE MÄNNERSACHE...REINE MÄNNERSACHE...

MÄNNERSCHIFAHRT
NACH MÜHLBACH AM HOCHKÖNIG

mit PKW's, Übernachtung auf der Schneeberghütte
(Selbstversorger, € 10 pro Person), Hüttengaudi inclusive,

Termin *(bei ausreichender Schneelage):* **Sa., 29. und So., 30. Jän. 2005**

Höchstteilnehmerzahl 13 Mann

Anmeldung beim Obmann (Tel. 07736 6348 od. 0664 25 11 213)

NEUES VON DER VOLKSTANZ GRUPPE

Im Herbst haben wir mit neun neuen Paaren die Probenarbeit begonnen und bis November Volkstanz "einstudiert". Im Dezember und Jänner unterrichtet uns Peter Klein in Standardtanz um auch für die Ballsaison gerüstet zu sein. Ab Februar geht es wieder mit Volkstanz weiter, da wir ja für eine Einladung nach Frankreich "tanzfit" werden wollen.

Es ist sch^n und macht Spaß, sich vierzehntägig mit so vielen Tanzlustigen zu treffen und neben der Probenarbeit auch Zeit für Tanzspiele und nette Gespräche zu haben.

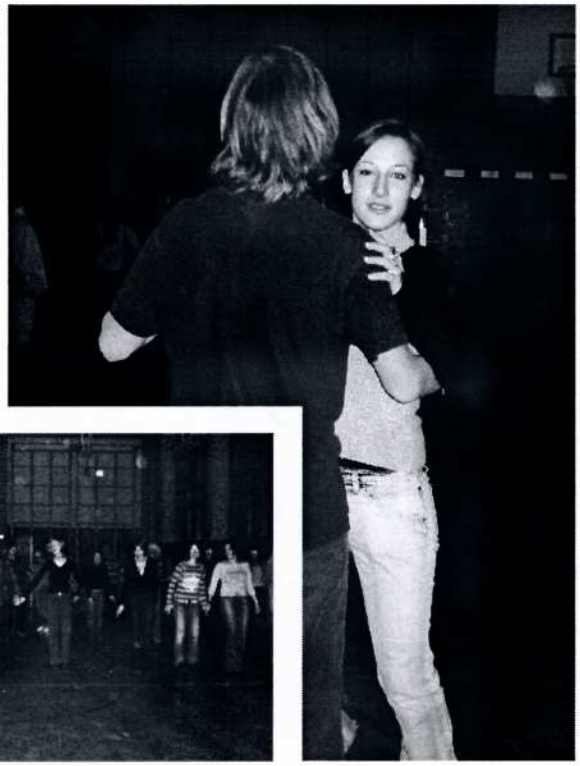
Übrigens handelt es sich bei den "Neueinsteigern" fast nur um Auswärtige – es würde uns sehr freuen, auch interessierte Pramer bei der Pramer Volkstanzgruppe begrüßen zu können. Ein Einsteigen ist jederzeit möglich.

Manfred Spindler

NIMM DIR ZEIT
BRING DEINEN **KÖRPER** WIEDER IN **SCHWUNG**
UND **SPÜRE DICH** WIEDER GANZ!

TANZEN

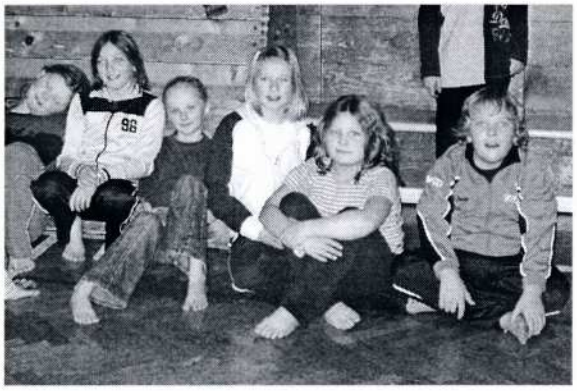
TANZEN - auch für unsere Teenies interessant Auch heuer startete ein Jugendtanzkurs in Pram. Es sind 56 junge Leute aus Pram und Umgebung zu diesen Tanzkurs zusammengekommen. Eine große Gruppe begeisterter Tänzer treffen sich nun jeden Samstag in der Mehrzweckhalle Pram um die richtige Abfolge der Tanzschritte einzustudieren. Mit viel Eifer, und vor allem auch Spaß am Tanzen, erlernen die Jugendlichen sich richtig zur Musik zu bewegen. Vom modernen Sound bis zur klassischen Musik ist alles dabei (Standard- und lateinamerikanische Tänze). Am meisten Euphorie kommt jedoch auf wenn zum Schluss jeder Stunde der Cha-Cha-Slide erklingt - ein Gruppentanz - da werden von manchen sogar noch Überstunden gemacht. Zur Zeit wird hart geprobt, damit am Unionball alles klappt. Wie jedes Jahr werden unsere Tanzschüler auch heuer wieder für einen gelungenen Auftakt des Balles sorgen. Also toi toi toi



Martina Seyfried

SPIELGRUPPE

Mittwochs für Kinder der 3. und 4. VS-Klassen



Auf dem Programm stehen verschiedene Spiele, besonders spielen wir Mordball. Wir freuen uns, dass meistens über 30 Kinder dabei sind.

Verena Humer und Barbara Reichart

WISSTIHRDASDERBÄR AUCHTURNENKANN?

Soooooooo geschickt
Soooooooo kräftig
Soooooooo mutig

12 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren wagten sich in 4 Turnstunden an Geräte heran, wie Ringe, Stangen, Balken, Kasten, Trampolin, schiefe Ebenen, ...
Wir kamen dabei ganz schön ins Schwitzen und verbesserten aber auch unser turnerisches Geschick!
Ich danke Sonja Murauer, die mich dabei unterstützt hat!

Elisabeth Senzenberger