



Jahresrückblick 2016

Sportliche Höhepunkte, gemeinsame Aktivitäten
und das Kursangebot der Sportunion Michelhausen

Gemeinsam ist es doch am Schönsten!

Sportliche Unternehmungen 2016



Turner Gschnas 2016

Schon zum 44. Mal fand auch heuer wieder das Gschnas der Sportunion Michelhausen statt.

Viele verkleidete Gäste feierten und tanzten bis in die Morgenstunden.

Bauernmarkt

Auch am Bauernmarkt verwöhnten wir wie jedes Jahr die Gäste mit Getränken und köstlichen Schmankerln.

Mountainbiker und Crosstretroller beim 1. Mitterberg-Race

Beim Mitterberg-Race traten am 11. Juni gleich zwei Sportarten an den Start: zum einen Mountainbiken und zum anderen das trendige Crosstretrollerfahren. Bei den Mountainbikern gewann Silvia Schwiembacher die Damenwertung. Bei den Herren siegte Peter Ochsenhofer.

Wir freuen uns schon auf das nächste Mitterberg-Race am 10. Juni 2017.
(Anmeldungen und Informationen unter www.mitterberg-race.at)
Klaus Stocker (Fachwart Rad)

Radlertreff: ab 27.3. jeden Dienstag um 18.00 Uhr bei Adeg Steinböck
Michelhausen



2 Runden:
je 300 Höhenmeter und 16km



Sommerfest

Am 9. Juli luden wir zum alljährlichen Sommerfest am Unionplatz ein. Dieses Jahr mit einer besonderen Bierkisten-Kletter-Herausforderung und weiteren tollen Stationen. Für Jung und Alt fand sich das passende Angebot für einen netten und aktiven Nachmittag. Auch fürs leibliche Wohl der Gäste wurde bestens gesorgt.

Selbstverteidigungskurs

Im Mai und Juni fand ein Selbstverteidigungskurs statt, der großen Zuspruch fand. 27 Teilnehmerinnen lernten bei Maria die passende Verteidigung für jede Angriffslage. Wobei am letzten Kursabend Jungs aus der Jiu-Gruppe als Schlagdummies (natürlich geschützt durch passende Ausrüstung) zur Verfügung standen. Hier konnten die erlernten Techniken auch an lebensechten Zielen ausprobiert werden. Aufgrund der großen Nachfrage ist geplant, auch im Frühjahr 2017 wieder einen Kurs zu veranstalten.



Schauturnen

Die im Training erlernten Fähigkeiten durften viele begeisterte Kinder ihren stolzen Eltern am 10. Dezember im Rahmen des Schauturnens präsentieren.



Silvesterlauf

Seit vielen Jahren treffen wir uns am letzten Tag des Jahres zum Laufen, Radfahren und Nordic Walking. Nach einer schönen Runde im Gemeindegebiet lassen wir den Nachmittag im Vereinshaus gemütlich ausklingen.



Gemeinsam auf in die Berg'! Wanderungen 2016

Am 1. Mai 2016 lud die Union zur Wanderung im Gemeindegebiet ein. Die Kinder wurden mit Stempelpässen ausgestattet und mussten entlang der Strecke 6 verschiedene Tiere suchen. Für einen vollen Stempelpass gab es ein kleines Geschenk. Danach wurden alle Wanderer im Vereinshaus gut verköstigt.



Am 26. Oktober 2016 marschierten 16 Wanderlustige von Annaberg über den Eibl nach Türnitz, wo schon Familien, die den kurzen Anstieg mit ihren Sprösslingen ausgewählt hatten, warteten. Gemeinsam wanderten alle ins Tal und die Kids erfreuten sich noch bei einer Fahrt mit dem Eibl Jet.



Gemeinsam feiern!

Leo Moser wurde 70

Leo Moser ist seit der Vereinsgründung 1970 im Verein und war viele Jahre im Vorstand tätig. Überall, wo man ihn brauchte, half er mit und war treibende Kraft fast all unserer Bautätigkeiten. Unter seiner Leitung und tatkräftiger Mithilfe wurde unser Vereinshaus mehrmals umgebaut und erweitert. Auch ein Minigolfplatz und später die Tennisplätze wurden errichtet.

Viele Jahre war er für uns ein hervorragender Wanderführer, der mit uns mindestens 2x im Jahr wunderschöne Wanderungen, teilweise auch ins Hochgebirge machte.

Da er ein begeisterter Fotograf ist, hat er unser Tun immer perfekt festgehalten.

Als kleines Dankeschön haben wir für Leo eine Wanderung mit Picknick bei der Bildeiche und anschließender Geburtstagstorte im Vereinshaus organisiert.

Nochmals danke an Leo, dass er uns so viele schöne Stunden in der Natur geschenkt hat und wir mit ihm in Gegenden kamen, welche wir alleine vielleicht nie gesehen hätten.

Lieber Leo, für all das möchten wir dir danken und auf diesem Wege noch einmal herzlich zum Geburtstag gratulieren!



Sportangebot & Highlights aus den Sparten der Sportunion Michelhausen

Kinder

Kleinkinderturnen - Mädchen und Buben von ca. 3 bis 6 Jahren
Mit Dagmar Sallfert (0664/4647105) und Renate Schindler

Spielerisch und mit viel Spaß versuchen wir die Geschicklichkeit der Kinder zu fördern.

Volkschul-Turnen - Mädchen und Buben im VS-Alter
Mit Dagmar Sallfert, Renate Schindler und Klaus Stocker

Die Kinder lernen in den Stunden die verschiedensten Turngeräte kennen. Viel Spaß haben wir bei Ballspielen, Gruppenspielen und beim Erlernen der Übungen an den Geräten. Unser Können messen wir bei Geschicklichkeitsübungen.

Jiu Jitsu Kinder - Mädchen und Buben ab 8 Jahren
Mit Franz Gschlad (0650/8503970) und Denise Gregoritsch

Wir können auf ein erfolgreiches Schuljahr 2015/16 zurückblicken.

Sowohl bei den Gürtelprüfungen als auch bei der Weihnachtsvorführung wurden sehr gute Leistungen gezeigt. Es freut uns Trainer sehr, dass bei allen die Fortschritte vom Training sehr gut sichtbar sind.

Ein sehr wichtiger Teil unsers Trainings ist die Fallschule. Richtig fallen zu können verhindert leider keine Stürze, es kann aber viele Verletzungen verhindern bzw. den Grad der Verletzung wesentlich minimieren.

Jiu Jitsu & Turnen - Mädchen und Buben ab ca. 9 Jahren und Jugendliche
Mit Maria Schmöllnerl (0664/9675280) und Wolfgang Graser

Kombiniertes Training aus Jiu Jitsu und Turnen für eine gute Koordination, Dehnung und Körperspannung.



Sportangebot & Highlights aus den Sparten der Sportunion Michelhausen

Jugendliche & Erwachsene

Männerturnen

Mit Paul Stocker
Förderung des Wohlbefindens durch Gymnastik, Krafttraining und Ballspiele.

Fit&Fun

Mit Paul Stocker
Musikgymnastik, Kraft- und Ausdauertraining für Jedermann.

Jiu Jits/Goshindo

Mit Maria Schmölllerl

Nach einem Jahr Training legten Kinder und auch Erwachsene im Frühjahr ihre erste Gürtelprüfung ab und machten somit ihren ersten Schritt in die Welt des Budos ("Kampfkunst").

Da uns nicht nur das Vereinstraining wichtig ist, nutzen wir auch immer wieder die Möglichkeit, mit anderen Trainern Erfahrungen zu sammeln. Im Sommer nahmen wir am internationalen Budocamp in Wieselburg teil, wo Trainer aus Spanien, der Schweiz und Italien Jiu-Jitsu, Karate und Pencak Silat unterrichteten. Weiters besuchten wir Wochenendseminare in der Steiermark und in Niederösterreich. Im Oktober nutzten sieben Kinder und sieben Erwachsene die Gelegenheit, mit Alain Saily, dem Gründer von Goshindo, zu trainieren. Es war ein großes Erlebnis für Klein und Groß. Alain verstand nicht nur mit seinen Techniken zu faszinieren, sondern zeigte wie immer mit viel Humor und Anschaulichkeit wie Jiu-Jitsu funktionieren kann.

Wir gratulieren Maria Schmölllerl zur erfolgreichen Prüfung zum 3. Dan in Goshindo.



FITNESS SPECIALS - Paket

Body Power Workout
Pilates, PIIT & Rücken Fit



Training für Jugendliche & Erwachsene (Frauen & Männer)

Mit unseren Fitness Specials haben wir das perfekte Angebot für euch, egal welche Art der Bewegung ihr sucht. Dienstag und Mittwoch könnt ihr euch bei PIIT und im Body Power Workout auspowern. Cardio Einheiten, Intervalltraining und Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien helfen, die Fitness und Gesundheit zu erhalten und zu verbessern - und vielleicht das ein oder andere Kilo zu verlieren ☺

Oder ihr stärkt eure innere Muskulatur bei Pilates und Rückenfit - für eine aufrechte Körperhaltung und erhöhte Flexibilität.

Konstant neue Ideen und Abwechslung in die Trainingseinheiten zu bringen steht bei uns an oberster Stelle. Deshalb haben wir auch dieses Jahr wieder Trainingsgeräte angeschafft. Die zusätzlichen Faszienrollen, Pilatesbälle und Exertubes ermöglichen abwechslungsreiche Übungen, die unsere Muskeln auf eine ganz neue Art und Weise fordern.

- **Body Power Workout** - mit Corinna Sallfert (csallfert@me.com)
- **Pilates** mit Ramona Hufnagl (ramona.spiegl@gmx.at)
- **PIIT & Rückenfit**- mit Sabine Kaiblinger (sab.kaiblinger@aon.at)



Nähere Informationen zu unseren Fitness Specials findet ihr auf unserer Website:
www.michelhausen.sportunion.at



Fitness Specials

Die Geräte im Einsatz



Mitgliedsbeiträge

Turnen, Fit&Fun und Jiu Jitsu

Pro Kalenderjahr:

Erwachsene: € 40,00, Kinder: € 25,00

Fitness-Specials Paket:

Mitgliedsbeitrag pro Semester (durchgehender Ferienbetrieb)

Erwachsene: € 95,00, Jugendliche & Studenten: € 40,00

Mit diesem Mitgliedsbeitrag ist die Teilnahme an ALLEN angeführten Sportangeboten der Sportunion Michelhausen möglich.

Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen findet ihr auf unserer Website:
www.michelhausen.sportunion.at



Tenniscamp im Sommer



Nicht nur am Platz machten unsere Kids eine gute Figur



Meisterschaftsbetrieb für Herren & Damen

Mitgliedsbeiträge pro Jahr:

Kinder: € 40,00






Studenten bis 27 Jahre: € 60,00

Erwachsene: € 130,00



Minitennis für unsere Jüngsten

Wir bieten:

-  3 Sandplätze, eine Trainingswand und ein modernes Clubhaus
-  wöchentliche Trainings für Damen, Herren und Kinder (ab Volksschulalter)
-  wöchentliches „Minitennis“ für unsere kleinsten Spieler (ab 3 Jahre)
-  packende Meisterschaftsspiele
-  und vor allem: viel Spaß am Sport!

Fragen?

- ➔ Benedikt Schneiber, Sektion Tennis
(0664) 828 30 37
benni.schneiber@gmx.at

Die Wochenübersicht für eine vereinfachte Terminplanung

Kleinkinderturnen	Montag	16:00 - 17:00 Uhr
VS Turnen für Mädchen UND Buben	Montag	17:00 - 18:30 Uhr
Pilates		
- Power Pilates (Fortgeschrittene)	Montag	18:30 - 19:30 Uhr
- Sanftes Pilates	Montag	19:30 - 20:30 Uhr
Männerturnen	Montag	19:30 - 21:00 Uhr
Jiu Jitsu Kinder	Dienstag und Freitag	18:00 - 19:30 Uhr
PIIT	Dienstag	19:20 - 20:00 Uhr
Rücken Fit	Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr
Body Power Workout	Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr
Fit & Fun	Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr
Jiu Jitsu & Turnen	Freitag	17:30 - 19:00 Uhr
Jiu Jitsu/Goshindo	Freitag	19:00 - 21:00 Uhr
Jiu Jitsu Erwachsene	Freitag	19:30 - 21:00 Uhr

Vorschau 2017

Gratis Schnuppern den ganzen Jänner lang!

21.01.2017	Gschnas im Gasthaus Burchhart
ab 27.3.2017	jeden Dienstag Mountainbike-Treff
01.05.2017	Familien-Wandertag
10.6. 2017	2.Mountain Bike Rennen in Michelhausen
08.07.2017	5.Sommerfest
ab Juli 2017	bei Schönwetter jeden Dienstag Nordic Walking
26.10.2017	Wandertag
03.12.2017	Schauturnen
31.12.2017	Silvestersport

Alle angeführten Sportangebote finden im Turnsaal der VS Michelhausen statt.

Das war 2016

und 2017 geht's gleich sportlich und aktiv weiter!

Gratis Schnuppern den ganzen Jänner lang!
Nutzt die Chance und schaut gratis und ohne Verpflichtungen bei allen Kursen einfach mal vorbei. Es ist bestimmt auch für euch etwas Passendes dabei.

Wir freuen uns schon auf euer Kommen.

Weitere Informationen und aktuelle Termine
unter www.michelhausen.sportunion.at