

ADM-RUNDSCHAU

2012



/'13

SPORT
UNION
ADM Linz



PDF Download



Entspannende Geschenkidee

Schenken Sie einen Kurzurlaub ohne Reisetress.
In den Bädereien der LINZ AG.



Mit der **BÄDEROASEN-CARD**
ab einem Wert von € 10,- bleiben
keine Wünsche offen.



Relaxen bei 34° C, purer Saunagenuss,
Wasserspaß für die ganze Familie oder
eisglattes Vergnügen auf den Eislaufflä-
chen und Eisstockbahnen.

Bargeldlos zahlen mit 10% Preisnachlass auf alle nicht bereits ermäßigten Einzeleintritte
und Familienkarten, Wäsche- und Parfümerieartikel, ausgenommen Top-Angebote,
alle Bädereien-Pässe, Solarium, Tiefgarage sowie allfällige Einsätze.

Erhältlich in allen Bädereien und im
LINZ AG Kundenzentrum.

Informationen auf www.linzag.at/baeder

LINZ AG
B Ä D E R

INHALT

Editorial

Inhalt, Impressum,
Kontakt 3

Vorwort des Obmanns 4

Kommentar 8

ADM Intern

Vorstand und Mitarbeiter 9

Ehrentafel 10

Sektionen

Mitgliedsbeiträge 15

Sportplan 16

Sektionsleiter 18

Volleyball 12

Tennis / Squash – Tarife 19

Triathlon 20

Tischtennis 22

Fitgymnastik 24

Frauengymnastik 24

Haltungs- und

Bewegungsgymnastik 25

Fußball 25

Funktionsgymnastik 25

Judo 26

Rhythmische Gymnastik 28

Schwimmen 30

KONTAKT

Sportunion ADM Linz

ZVR: 464326280

Julius-Raab-Str. 6-8

4040 Linz

Telefon & FAX: 0732/750272

E-Mail: office@union-adm.at

Web:

Facebook:

<http://union-adm.at>



Impressum

" A D M - R u n d s c h a u " .

Medieninhaber: Sportunion Auhof-
Dornach-Magdalena Linz;

Herausgeber: Obmann OSR Helmut
Pichler; Redaktion: Daniel Ziegler;

Fotos: Archiv der SU ADM Linz; alle in
Julius-Raab-Str. 6-8, 4040 Linz,

Telefon: 0732/750272;

Erscheinungsort: Linz;

Offenlegung nach §25 Mediengesetz:

1. Alleiniger Eigentümer und Verleger:

Sportunion ADM Linz; 2.

Unternehmensgegenstand:

Gemeinnütziger Sportverein;

3. Grundlegende Richtung:

Informationen über den

Verein SU ADM Linz,

Neuigkeiten aus dem

Vereinsleben; 4.

Organschaftliche Vertreter:

siehe Blattinneres; 5. Beteiligung an

anderen Medienunternehmen: keine.



Johann's Cafe & Restaurant - Familie Buchinger
A-4040 Linz, Julius-Raab Strasse 6 - 8, Tel/Fax: 0732/75 08 33

Wir sind für Sie da
Mo - Fr 10⁰⁰ - 24⁰⁰
Sa, u. Feiertag's 10⁰⁰ - 14⁰⁰ u. 18⁰⁰ - 23⁰⁰
Sonntag 10⁰⁰ - 14⁰⁰



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sie halten nun die neue U. ADM-Rundschau 2012/13 in ihren Händen. Ich freue mich, dass Sie sich Zeit nehmen, und in unserer Vereinszeitschrift ein wenig blättern.

Lassen Sie mich einige Gedanken aussprechen, die Sie sicherlich interessieren.

„Gesundheit, Ernährung, Persönlichkeitsformung, Sport betreiben.“ Diese Worte hören und lesen wir beinahe täglich. Ich kann den Expert/innen nur recht geben und denke sofort an die Kinder, aber auch an uns Erwachsene aller Altersgruppen.

Gerade für die Kinder müssen wir „da sein“, ihnen nicht nur ihre Kinderzimmer mit allen technischen Know-How's ausstatten, damit sie genug

Beschäftigung für ihren Freizeitbereich haben. Vergessen wir aber dabei nicht, die Kinder auch zu regelmäßiger Bewegung und Sportausübung zu animieren. Unser Verein kann Ihnen dabei behilflich sein.

Wir bieten für die Kinder in lustbetonter Art und Weise den kind- und jugendgemäßen Leistungssport an, ob in den Sektionen Rhythmische Gymnastik, Aerobic, Schwimmen, Triathlon, Volleyball, Judo oder Tischtennis. Im Inneren dieser U. ADM-Rundschau können Sie die Sektionsleiter/innen und ihre Kontaktadressen sowie den gesamten Hallenplan finden.

Mit Stolz darf ich Ihnen mitteilen, dass unsere Sektionsleiter/innen und Trainer/innen sich große Mühe geben, den Anforderungen der Kinder und Jugendlichen gerecht zu werden. Im Training mit den anderen Buben und Mädchen werden die sozialen Fähigkeiten gezielt und beinahe automatisch gefördert, die Kinder und Jugendlichen lernen in der Gruppe Regeln einzuhalten und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wie die jungen Menschen im Training und bei Wettkämpfen an Persönlichkeit gewinnen, eine

gute soziale Einstellung und den fairen Umgang mit den anderen Sportlerinnen und Sportlern erleben, ist enorm. So rufe ich Sie, liebe Eltern auf, schicken Sie Ihre Söhne und Töchter zur SU ADM Linz.

An dieser Stelle möchte ich mit großer Freude auf unsere durchwegs jungen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler zeigen, die in ihrer Freizeit viele Stunden für ihr Training aufgebracht hatten, um Stockerlplätze auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene sowie ausgezeichnete Platzierungen auf internationaler Ebene zu erreichen. – Die Namen unserer Medaillensportlerinnen und -sportler im vergangenen Sportjahr können Sie im Blattinneren ersehen!

„Keinen Wettkampf sondern Bewegung machen“, dies wünschen sich viele Erwachsene. Dafür sorgen die Sektionen Funktionsgymnastik für Herren und Fitgymnastik für Damen und Herren. Möchten Sie dabei Bewegung mit Ball machen, so darf ich auf die beiden Sektionen Freizeitgruppe Volleyball und Freizeitgruppe Fußball hinweisen. Sehr rege und zahlreich sind

unsere Seniorinnen und Senioren (bis in das hohe Alter) in den wöchentlichen „Trainingseinheiten“, die alle an Vormittagen abgehalten werden, vertreten. Kommen auch Sie zu einer oder auch zu beiden Seniorensektionen Frauengymnastik sowie Seniorengymnastik und Aquarhythmik für Frauen und Männer. In diesen Einheiten werden gelenkschonende Übungen angeboten, Ihre Muskulatur wird verbessert und Ihre Sehnen und Bänder werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht trainiert. Nach dem Trainieren in der Halle bietet die bereits erwähnte Sektion „Seniorengymnastik und Aquarhythmik“ Bewegungen und Übungen im Wasser an. Der Vorstand der SU ADM Linz ladet alle Senior/innen ein, 1 bis 2 mal zu den Seniorensektionen zu kommen, damit Sie sich fit halten können!

NEWS für unsere Tennisspielerinnen und -spieler! Wir dürfen Ihnen mitteilen, dass heuer in den Sommerferien der vierte Tennisplatz neu hergerichtet und neu gelegt worden ist. Somit stehen Ihnen nun 4 neu hergerichtete Plätze

zur Verfügung. Auch unsere 5 Squashboxen sind in einem Topzustand, sodass es ein Spaß ist, in diesen Boxen Squash zu spielen. Möchten Sie ein Ganzjahres-Abo für Tennis oder Squash erwerben? Melden Sie sich beim Koordinator, Mag. Roman Gassenbauer oder bei irgend einem Vorstandsmitglied; sie erhalten entsprechende Informationen (Kontaktadressen sowie die Abo-Preise entnehmen Sie bitte dem Blattinneren). Oder möchten Sie einzelne Stunden reservieren? Rufen Sie in diesem Fall in unserem U. ADM-Restaurant „Johann“ an, Familie Buchinger reserviert Ihnen gerne telefonisch Ihre gewünschten Stunden (Tel. 0732/750833). Sie können auch persönlich und jederzeit zwischen 08.00 – 22.00 Uhr in unser U. ADM-Sportcenter kommen und sich entweder selbst beim Reservierungsgerät, das im Gebäude unmittelbar nach dem Eingang befindet, Ihre gewünschten Stunden mittels Abbuchungskarte reservieren oder im Lokal (ab 10 Uhr) gleich eine oder mehrere Stunden kaufen.

Oder wollen Sie klettern? – Wie im Vorjahr bereits in der U. ADM-Rundschau zu lesen war, gibt es

auf Grund der Kooperation mit dem Alpenverein Linz die Möglichkeit, im U. ADM-Sportcenter zu klettern. Sie können am Outdoor-Kletterturm, der unmittelbar neben der Tennishalle steht, unter Aufsicht und Anleitung von Mitgliedern des Alpenvereines Linz klettern oder im Hausinneren in einer Box, ebenfalls unter Aufsicht und Anleitung, Bouldern bzw. klettern in geringerer Höhe. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage des Alpenvereines Linz unter www.alpenverein.at/linzkletterpark.

DANK!

Mit den Mitgliedsbeiträgen allein könnten wir auf keinen Fall Ihnen, den Kindern und Jugendlichen in so mannigfaltiger Weise Wettkampfsport, Breitensport oder einfach Bewegung in den verschiedensten Sektionen anbieten. Dazu benötigen wir finanzielle Unterstützungen durch die öffentliche Hand, die wir auch in den vergangenen Jahren immer wieder bekommen haben. Ein großer Dank gilt dem Land Oö., der Stadt Linz, dem Präsidium der Union Oö. sowie dem Union-

Bezirksverband Linz-Stadt. Dadurch konnten wir eine effiziente Kinder- und Jugendarbeit betreiben.

An dieser Stelle möchte ich auch den Firmen und Institutionen, die uns schon jahrelang finanziell unterstützen, meinen herzlichen Dank aussprechen. Die Firmen und Institutionen, die uns auch heuer wieder unterstützt haben, können Sie, lieber Leserinnen und Leser, in den einzelnen Inseraten sowie – zusammengefasst - im Hallenplan (s. Blattinneres) sehen.

Danken möchte ich GF Mag. Peter Seiringer vom Sommerhaus Hotel, Studentenhaus Raab-Heim. Jederzeit können unsere Aktiven Mehrzweckhalle und Schwimmhalle benützen.

Ich möchte meinen Stellvertretern, allen Vorstandsmitgliedern, Sektionsleiterinnen und Sektionsleitern für ihren großen und selbstlosen Einsatz meinen herzlichen Dank aussprechen. Nur durch Ihre freiwillige Tätigkeit – und dies über das ganze Jahr hindurch - ist es möglich, dass der große Verein SU ADM Linz mit ihren 14 Sektionen so gut funktioniert.

Für das Sportjahr 2012/13 wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern sowie allen sportbetreibenden Männern, Frauen, Kindern und Jugendlichen der SU ADM Linz viel Spaß. Allen in diesem Jahr der SU ADM neu beigetretenen Mitgliedern wünsche ich viel Freude in ihren Sektionen.

Helmut Pichler
Obmann der SU ADM Linz



Modernste Sportanlagen und vielfältige Angebote für alle Altersgruppen

**STADION LINZ – TIPS ARENA LINZ –
SPORTPARK LISSFELD – SPORTPARK
AUWIESEN – SPORTPARK PICHLING –
TENNISHALLE FROSCBERG**

Badminton - Basketball - Baseball - Beachsoccer
Beachvolleyball - Fußball - Gymnastik - Indoor-
Kletteranlage - Indoor-Soccer - Indoor-Tischtennis
Leichtathletik - Minigolf - Stocksport Tennis -
Trendsportbereiche u. a.

Info: 0732 / 657311-0
www.livasport.at



Willkommen!

Bereits zum zweiten Mal habe ich die Ehre, Sie zur aktuellen Ausgabe der ADM-Rundschau zu begrüßen.

Mit den Erfahrungen des Vorjahres wurden sowohl Inhalt als auch Design nochmals nachgebessert.

Die alljährliche Erstellung der Rundschau erfolgt unter erheblichem Einsatz privater Mittel und erfordert viel Hingabe sowie zeitaufwändige Detailarbeit.

Umsomehr freue ich mich über jede Art konstruktiver Kritik, am besten direkt an presse@union-adm.at oder postalisch an unsere Vereinsadresse.

Neben der harten Arbeit bringt ein solches Engagement aber auch viel Freude und birgt einen wertvollen Schatz an neuem Wissen und Erfahrungen - sowohl im fachlichen als auch im zwischenmenschlichen Bereich. Dies ist mit ein Grund, warum die ehrenamtliche Tätigkeit in der SU ADM Linz für mich sehr wichtig ist.

Ein "Zuviel" an ehrenamtlichem

Einsatz kann es aber nie geben! Angesichts steigender wirtschaftlicher, administrativer und organisatorischer Anforderungen wird dieser sogar immer wichtiger.

Die Aufgaben sind so zahlreich wie vielfältig.

Es gilt täglich spannende und handfeste Herausforderungen zu bewältigen, die längst nichts mehr mit "Vereinsmaierei" zu tun haben.

Ich möchte daher an dieser Stelle alle meine Vereinskollegen - vor allem auch die Jugend - ermutigen, sich für ihren Verein zu engagieren. Sei es im Sport als Trainer oder Sektionsleiter oder aber als Funktionär.

Es zahlt sich aus!

So bleibt mir nur meinen Mit-Funktionären für die tolle Zusammenarbeit zu danken und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser ebensoviel Spaß mit dieser Ausgabe der Rundschau zu wünschen, wie ich mit ihrer Erstellung hatte.

Mit sportlichen Grüßen,
Daniel Ziegler!

Funktion	Aufgaben	Name Adresse	Telefon E-Mail
Obmann	*Leitung der SU ADM Linz *Vertretung des Vereines nach außen.	OSR Helmut Pichler Im Bachfeld 5 4040 Linz	0676/885592054 helmut.pichler@union-adm.at
Obmann Stv. ⁱⁿ	*Marketing *Jugendarbeit	Ursula Matthey	0699/17063888 ursula.matthey@union-adm.at
Obmann Stv.	*Sportbetrieb *Leitender Sportwart	Dr. Michael Schöfecker	0676/6367840 michael.schoeucker@union-adm.at
Obmann Stv.	*Finanzen	Dr. Paul Finner	0676/6039215 paul.finner@union-adm.at
Obmann Stv.	*Sportanlage	Rudolf Obermayr	0664/5482898 rudolf.obermayr@union-adm.at
Schriftführerin	*Schriftleitung	Dipl.-Päd. ⁱⁿ Monika Kitzmüller	0676/5519176 monika.kitzmueller@union-adm.at
Schriftführer Stv.	*Vereinsbüro *Medien & Öffentlichkeit	Daniel Ziegler	0676/4870496 daniel.ziegler@union-adm.at
Kassierin	*Vereinskassa	Anna Enzenhofer	0664/75031603 anna.enzenhofer@union-adm.at
Kassier Stv.	*Budget	Gerhard Hofstadler	0676/88559-2124 gerhard.hofstadler@union-adm.at
Sportkoordinator	*Koordinator Tennishalle *Reservierungssystem	Mag. Roman Gassenbauer	0732/2457-379 roman.gassenbauer@union-adm.at
Sportkoordinatorin	*Sportwart Stv. ⁱⁿ	Claudia Wagner	0650/2711892 claudia.wagner@union-adm.at
Rechnungsprüfer		Mag. Norbert Brendl	0699/15566288 norbert.brendl@union-adm.at
Rechnungsprüfer		Mag. Thomas Matthey	0699/19919130 thomas.matthey@union-adm.at
Beirat	*Mitglieder	Klaus Schindler	0732/750272 klaus.schindler@union-adm.at
Beirat		Wolfgang Bräuer	wolfgang.braeuer@union-adm.at
Beirat		Mag. Thomas Kallinger	0664/1437290 thomas.kallinger@union-adm.at
Beirat		Dr. Wolfgang Kossak	
Beirat		Mag. Franz Malzer	0732/243042 franz.malzer@union-adm.at
Beirat		Vize-Bgm. HR Dr. Erich Watzl	0732/7070-1020
Seelsorger		Pfarrer Mag. Thomas Mazur Pfarre Hl. Geist Schumpeterstr. 3, 4040 Linz	0732/245564 thomas.mazur@dioezese-linz.at
Archivar		Josef „Jochen“ Neunteufel	
Archivar		Dipl.-Ing. Manfred Puchner	manfred.puchner@union-adm.at

Der gesamte Stab der Vereinsleitung wünscht allen Aktiven, Trainer/innen und Sektionsleiter/innen eine verletzungsfreie Saison 2012/13 sowie viel Erfolg und Freude bei der Ausübung ihrer sportlichen Tätigkeit!

Rhythmische Gymnastik

❖ Selina Pöstinger

ÖSTM Einzel (Oktober 2011):

2x dritter Platz

ÖSTM Team (Oktober 2011):

zweiter Platz

Mit 1. Juli 2012 beendete Selina ihre aktive Karriere und übernahm die Funktion der OÖ Landesfachwartin. Wir gratulieren herzlich und wünschen Selina viel Erfolg und Freude bei ihrer neuen Aufgabe!



Selina Pöstinger

❖ Melissa Schmidt

ÖSTM Team (Oktober 2011):

zweiter Platz

❖ Carina Xantopoulos

ÖSTM Jugend (Juni 2012):

3x dritter Platz

Schwimmen

❖ Nicole Gross

ÖSTM Allg. Klasse (August 2011):

3x dritter Platz



Nicole Gross

❖ Saskia Holzinger

ÖSTM Juniorinnen

(August 2011):

2x dritter Platz

❖ Sophie Enkner

ÖSTM Juniorinnen

(August 2011):

dritter Platz

Ö Hallen-STM (Mär

**Heizung-Sanitär
Lüftung**

Ing. N. Rieser

4040 Linz-Urfahr, Rudolfstr. 47

Tel.: 0732 / 73 10 61 oder 73 20 47 Fax: 0732 / 73 02 52

2012):
2 STM-Titel und 1x dritter
Platz Juniorinnen
dritter Platz Allg. Klasse

❖ **Johanna Enkner**

Ö Jugend- u. Schülermeist.
(Juli 2012):
Vize-STM und 2x dritter Platz
Schülerinnen

Triathlon

❖ **Doris Hinterhölzl**

ÖMWintertriathlon
(Jänner 2012):
Vize-STM Elite1

Judo

❖ **Nico Spindler**

11. European Youth Olympic Festival (TUR, Juli 2011):
Bronzemedaille
ÖSTM U17 (Oktober 2011):
dritter Platz

❖ **Peter Pfistermüller**

ÖM U20 (April 2012):
U20 Staatsmeister
Int. Turnier U17 / U20 (März
2012):
erster Platz U20, bis 90kg

❖ **Marianne Hollensteiner**

ÖSTM (März 2012):
zweiter Platz Allg. Klasse



Nico Spindler

Damen 1. Landesliga:

Voller Motivation und mit einem großen Kader von 12 Damen gingen die Volleyballerinnen in die neue Saison. Durch personelle Umstellungen dauerte es ein wenig, bis das Team so richtig in Fahrt kam, doch in den entscheidenden Spielen bewiesen die ADMlerinnen rund um Kapitänin Susanne Kreinecker Stärke und konnten so ohne Probleme den Klassenerhalt garantieren. Erfreulich ist, dass sich die Nachwuchsspielerinnen Eva Kreinecker und Fini Enkner im Team etablieren konnten und viele wichtige Punkte erspielten. Weitere wichtige Stützen im Team waren Judith Egger und Olivia Hartl, die als Spielertrainerinnen aktiv waren, Nici Plank und Romana Hoflehner, Severina Gröger, Moni Ernst, Simone Dorfer, Verena

Lindemann und Christine White. Schlussendlich konnten die Volley-Damen die Saison auf Platz 5 beenden.

U19:

Das junge U19-Team hatte für dieses Jahr nur ein Ziel, nämlich das Final Four zu erreichen. Die Zeichen standen im Herbst äußerst gut, bis das Verletzungspech die Mannschaft ereilte. Hauptaufspielerin Astrid Lackinger verletzte sich schwer am Ellenbogen und Mannschaftsstütze Fini Enkner riss sich die Bänder im Sprunggelenk. So mussten sich die motivierten Mädls ihr Ziel leider abschminken, dennoch gab es viele gute Matches und Siege, am Ende erreichte das Team mit Kapitänin Eva Kreinecker, Selina Fleischer, Nina Gast, Marilena Plank, Pauline Reindl, Tijana Rudic

und Bernie Hartmann den 8. Platz.

U17:

Unerwartet stark erwies sich das U17-Team. Vor allem die jungen Spielerinnen zeigten sich sehr konstant und schlagkräftig, allen voran Marilena Plank, die als Mittelblockerin viele wichtige Punkte für das Team erzielte.

Ebenso herausragend spielte Kapitänin Fini Enkner, die im Laufe der Saison wegen diverser Ausfälle alle Positionen besetzen musste. Weiters kämpften Astrid

Lackinger, Selina Fleischer, Nina Gast, Karo Großer, Pauline Reindl, Karo Reznar und Tijana Rudic um den Ball. Schlussendlich erkämpfte das Team – trotz der Verletzungen von Astrid Lackinger und Fini Enkner - den hervorragenden 5. Platz!



LIWEST
Ein Kabel. Alle Medien.

Es gibt im Leben Wichtigeres zu tun als Multimediageräte zu vernetzen.

Das Leben ist viel zu kurz, um lange Gebrauchsanweisungen zu studieren. Wer das Rund-um-Zufrieden-Paket hat, kann aufatmen. Ein Profi von LIWEST kümmert sich darum, dass alles wie am Schnürchen funktioniert: vom Einstellen der TV-Sender bis hin zur optimalen Verbindung von Geräten wie iPod, Handy, PC.

**VOLL ENTSPANNT JETZT NUR
EIN GANZES JAHR 75,-**

Rundum-Zufrieden-Paket

Macht das Leben einfacher!

www.liwest.at

SL Damen:

Mag.^a Karin Pramer

0660/3420622

SL Herren:

Stephan Danner

0664/8070977782

SL Freizeitgruppe:

Mag. Franz Malzer

0732/243042

volleyball@union-adm.at



Paracelsus-Apotheke

Mag. pharm. Franz Malzer

Linz - Biesenfeld

Dornacher Straße 9

Telefon 24 30 42

Parfümerie

**Blutdruckgeräte - Blutzuckergeräte - Homöopathie -
Kosmetika - Teespezialitäten - Ätherische Öle -
Kontaktlinsenflüssigkeiten - Vitamine - Schüssler Salze**

Beitragsart	EUR
Kinder (bis zum vollendeten 15. Lj.)	40,00
Jugendliche (vom 15. Lj. bis zum vollendeten 24. Lj.)	45,00
Erwachsene (vom 24. Lj. bis zum vollendeten 60. Lj.)	65,00
Senioren (Frauen und Männer ab dem vollendeten 60. Lj.)	45,00
Familien (mindestens ein Elternteil und ein minderjähriges Kind)	90,00
Ehepaare (keine eingetragene Partnerschaft etc.!)	100,00

Wichtig:

Mitgliedsbeitrag und Beitragspflicht sind NICHT an die tatsächliche Teilnahme am Sportbetrieb gebunden!

Abmeldungen sind dem Verein formlos schriftlich (postalisch oder an mitglieder@union-adm.at) bis spätestens Oktober für das folgende Kalenderjahr anzuzeigen!

Der Mitgliedsbeitrag wird bei Anmeldung bzw. am Beginn des Kalenderjahres, unabhängig von der Dauer der Mitgliedschaft, zur Gänze fällig.



EFM
VERSICHERUNGSMAKLER












EFM LINZ-ZENTRUM
Reinhard Ligensa

Tegetthoffstraße 30 | 4020 Linz
(0732) 6610820 | linz-zentrum@efm.at

EFM - MIT ÜBER 50 STANDORTEN DIE NR. 1 IN ÖSTERREICH

ADM - Sportprogramm 2012/2013

Sektion	Sparte	von bis	Montag	von bis	Dienstag
Fußball	Freizeitgruppe				
Funktionsgymnastik Herren		1830 2000	BSZ Auhof Halle V		
Frauengymnastik	mit Bademöglichkeit			0930 1030	Raabheim gr. Halle (FG1)
Fitgymnastik				1930 2100	VS Biesenfeld
Seniorengymnastik + Aquaerhythmik	Senior/innen			1000 1100	Raabheim gr. Halle
	Aqua Rhythmik f. Senior/innen			1100 1200	Hallenbad Auhof
Judo	Anfängerkurs	1700 1800	VS Magdalena		
	Fortgeschrittene				
	Erwachsene	1815 2000	VS Magdalena		
Rhythmische Gymnastik + Aerobic	Aerobic für alle				
	Leistungsgruppe Nachwuchsgruppe	1500 1730	Raabheim gr. Halle	1700 1830	VS Biesenfeld
	Leistungsgruppe Nachwuchsgruppe			1830 1945	VS Biesenfeld
Triathlon					
Union McDonald's ADM Linz Schwimmen	Erwachsene	2030 2145	Hallenbad Auhof		
	Wassergewöhnung	1500 1600	Hallenbad Auhof	1600 1700	Hallenbad Auhof
	Rücken-Brust-Gruppe	1600 1700	Hallenbad Auhof	1500 1600	Hallenbad Auhof
	Kraul-Delfin-Gruppe	1700 1800	Hallenbad Auhof	1700 1800	Hallenbad Auhof
	Leistungsgruppe	1700 1900	Hallenbad Auhof	1700 1900	Hallenbad Auhof
Tischtennis					
	Leistungsgruppe			1800 2100	ADM-Sport- center
Volleyball	Nachwuchs	1730 1930	VS Biesenfeld, U13		
	Nachwuchs	1930 2130	VS Biesenfeld U19 weiblich		
	Herren / Damen			1930 2200	VS Mengerstr. (Herren 1)
	Leistungsgruppe mixed / Nachwuchs				
	Freizeitgruppe mixed				

von bis	Mittwoch	von bis	Donnerstag	von bis	Freitag	von bis	Samstag / Sonntag
1900 2100	BG Khevenhüller- schule		LINZ AG immer bestens betreut		LIWEST		
<i>Miteinander mehr erreichen.</i>  Oberösterreich				Druckerei GmbH Bad Leonfelden			
1000 1100	Raabheim gr. Halle		HYPO OBERÖSTERREICH		UNION 		
1100 1200	Hallenbad Auhof						
1815 1945	HS Auhof Saal II			Gerald REINDL 4271 St. Oswald, Markt 37 07945/7225 www.peugeot-reindl.at			
1945 2145	HS Auhof Saal II				KVS SANSYSTEM FERTIGBAD GmbH		
1500 1630	Raabheim gr. Halle						
1430 1630	Raabheim gr. Halle	1530 1700	VS Biesenfeld	1600 1730	HS- Auhof Saal II	1100 1400	Raabheim gr. Halle
1615 1815	HS- Auhof Saal II	1800 2130	HS- Auhof Saal II	1500 1800	Raabheim gr. Halle		
EFM - MIT ÜBER 50 STANDORTEN DIE NR. 1 IN ÖSTERREICH						0730 1030	Hallenbad Auhof
		1000 1100	Mütter	1900 2000	Hallenbad Auhof	0845 1000	Hallenbad Auhof
1500 1600	Hallenbad Auhof	1600 1700	Hallenbad Auhof	1500 1600	Hallenbad Auhof		
1600 1700	Hallenbad Auhof	1500 1600	Hallenbad Auhof	1600 1700	Hallenbad Auhof	Hallenbad Auhof	
1700 1800	Hallenbad Auhof	1700 1800	Hallenbad Auhof	1700 1800	Hallenbad Auhof		
1700 1900	Hallenbad Auhof	1700 1900	Hallenbad Auhof	1700 1900	Hallenbad Auhof	1415 1615	Gugl und 8.00 - 10.00 Raabheim
		1800 1930	ADM-Sportcenter BOX 3,4				
		1745 1930	VS Magdalena U17 weiblich	1730 1930	HS Auhof Saal I (U17, U15)		
1930 2130	HS Auhof Saal I Damen		MOORE STEPHENS				
		1930 2200	VS Mengerstr. (Herren 1)				
				1930 2200	HS Auhof Saal I Damen		
		1940 2140	VS Magdalena				

Fitgymnastik		Schwimmen	
Klaus Schindler	0664/4134945	Mag. Hans-Jörg Gramlinger	0676/882005293
fitgymnastik@union-adm.at		schwimmen@union-adm.at	
Frauengymnastik		Tennis & Squash	
Monika Rizk	0699/11465154	Reservierung: Restaurant „Johanns“ 0732/750833	
frauengymnastik@union-adm.at		Abos: 0676/7650031	
Funktionsgymnastik		tennis@union-adm.at	
Dr. Johann Berger	0699/18877411	Tischtennis	
Fußball Freizeit		Dr. Michael Schöfecker	0676/6367840
Bruno Hittmayr	0699/11842369	tischtennis@union-adm.at	
fussball@union-adm.at		Triathlon / Duathlon	
Haltungs- und Bewegungsgymnastik		Prok. Gerhard Horvath	0664/1803416
DPT Heide Pühringer	0732/700855	triathlon@union-adm.at	
Judo		Volleyball	
Daniel Ziegler	0676/4870496	Damen: Mag. ^a Karin Pramer	0660/3420622
judo@union-adm.at		Herren: Stephan Danner	0664/8070977782
Rhythmische Gymnastik & Sportaerobic		volleyball@union-adm.at	
Brigitte Philippi	0650/8217649	Volleyball Freizeitgruppe	
aerobic@union-adm.at		Mag. Franz Malzer	0732/243042

Anfragen an Sektionen ohne E-Mail-Adresse bzw. Telefonnummer richten Sie bitte an office@union-adm.at oder rufen 0732/750272.

Reservierungen für Tennis & Squash werden nur unter den oben angegebenen Rufnummern entgegengenommen!

DER NEUE
CROSSOVER 3008
MIT GRIP CONTROL TECHNOLOGIE*

www.peugeot.at



PEUGEOT EMPFÄHRT TOTAL *Optional, modellabhängig. CO₂-Emission: 130–176g/km, Gesamtverbrauch: 4,9–7,4l/100km. Unverb. empf. nicht kartellierter Richtpreis inkl. NoVA und MWST.

ab
€ 21.990,-



GRIP CONTROL

Die Grip Control Technologie, exklusiv kombiniert mit 16" M&S-Reifen, verbessert die Traktion bei schwierigen Straßenverhältnissen entscheidend. Ein Kontrollknopf erlaubt dem Fahrer die optimale Einstellung bei Matsch, Schnee oder Sand.

Der neue

3008

NEUETECHNOLOGIE. NEUEVERANTWORTUNG.



GERALD REINDL GmbH

A-4271 St. Oswald, Markt 37, Tel. 07945/7225-0, www.peugeot.reindl.at

SPORTUNION ADM LINZ

A-4040 Linz, Julius-Raab-Straße 6-8



ADM Büro: Email: office@union-adm.at; Tel u. Fax. 0732/750272
 Restaurant "Johann's": Tel. u. Fax. 0732/750 833
 Mag. Roman Gassenbauer: Tel. 0676/7650031

Mitgliedsbeiträge TENNIS 2012/13

SAISON	von	bis	Wochen
Winter 2012/13	17.09.2012	12.05.2013	34
Sommer 2013	13.05.2013	15.09.2013	18
Jahr 2012/13	17.09.2012	15.09.2013	52

TARIF	von	bis	von	bis
A	17.00	21:00	Montag	Sonntag
B	13.00	17.00	Montag	Sonntag
C	21:00	13.00	Montag	Sonntag

SPIELER A, B, C außerordentliche Mitglieder

A*, B*, C* ADM-Mitglieder

B**, C** Senioren, Studenten, jugendliche ADM-Mitglieder

TARIF	A	B	C	A*	B*	C*	B**	C**
ABO Winter	€ 675,00	555,00	420,00	610,00	485,00	375,00	410,00	365,00
Einzelstunde	€ 23,00	19,00	16,00	22,00	19,00	16,00	17,00	15,00
ADM-CARD	€ 22,00	18,00	14,00	20,00	17,00	15,00	16,00	13,00

TARIF	A	B	C	A*	B*	C*	B**	C**
ABO Sommer	€ 170,00	170,00	170,00	150,00	150,00	145,00	130,00	130,00
Einzelstunde	€ 12,00	12,00	12,00	11,00	11,00	11,00	9,00	9,00
ADM-CARD	€ 10,00	10,00	10,00	8,00	8,00	8,00	7,00	7,00

TARIF	A	B	C	A*	B*	C*	B**	C**
ABO Jahr	€ 770,00	640,00	505,00	645,00	535,00	430,00	445,00	420,00

Mitgliedsbeiträge SQUASH 2012/13

TARIF	€
1 Einheit = 1/2 Std.	8,00
1 Einheit mit ADM-CARD	7,00
ABO Winter (34 Einheiten)	180,00
ABO Sommer (18 Einheiten)	80,00
ABO Jahr (52 Einheiten)	250,00

Tennistarife Online



Nur bei uns: Bargeldlos buchen!

Nützen Sie die Preisvorteile der ADM-CARD!

Die ADM-Card gibt es im Vorverkauf zu € 50,- oder auf Wunsch auch zu höheren Beträgen im Restaurant.

Karten für Mitglieder, Senioren oder Studenten erhalten
 Sie bei ADM: Mag. Roman Gassenbauer 0732/2457-379

Mein Name ist Julia Hamberger, und mir wurde heuer die Ehre zu Teil, einen Bericht für die Sektion Triathlon zu schreiben. Ich bin 26 Jahre alt, klinische und Gesundheitspsychologin und mache derzeit die Ausbildung zur Sportpsychologin.



Schon in meiner Kindheit war ich Mitglied der Union ADM in der Sektion Schwimmen. Nach einer längeren Sportpause während des Studiums

beschloss ich, meiner Unsportlichkeit ein Ende zu setzen, und so besuchte ich regelmäßig das Erwachsenen-schwimmtraining. Meine

Schwimmanfänge waren ein Graus, jedoch kämpfte ich mich Woche für Woche auf die besseren Bahnen vor. Unter lauter Hobby-Triathleten kam ich immer

mehr auf den Geschmack, auch einmal an einem Triathlon teil zu nehmen.

Meine erste Teilnahme war im Jahr 2010 beim Linz Triathlon auf der Sprintdistanz. Auf dem Weg zur Wechselzone wollte ich am liebsten wieder umdrehen. Lauter top ausgestattete Sportler tummelten sich um den noch im Mai sehr kalten Pleschingersee. Jedoch wird einem relativ bald eines klar: schnell auszusehen, heißt nicht

Unsere Highlights im Jahr 2012		
Linz Triathlon		
Hamberger Julia	Sprintdistanz	Platz 5 (Elite1)
Horvath Elisabeth	Sprintdistanz	Platz 2 (W40)
Puchhammer Johannes	Halb-Iron-Distanz	Platz 30
Traun Triathlon (Sprintdistanz)		
Hamberger Julia		Platz 3 (Elite1)
Horvath Elisabeth		Platz 3 (W40)
Steelwoman		
Kurz Wolfgang	Sprintdistanz	Platz9 (Elite2)
Glocker Dieter	Sprintdistanz	Platz 8 (M40)
Metzger Florian	Kurzdistanz	Platz 3 (Elite2)
Horvath Elisabeth	Kurzdistanz	Platz 1 (W40)
Hamberger Julia	Kurzdistanz	Platz 1 (Elite1)

unbedingt schnell zu sein und umgekehrt. Mit dem Massenstart und dem Neoprenschwimmen hatte ich so meine Schwierigkeiten, konnte jedoch halbwegs

meine Schwimmstärke ausspielen. Ich kämpfte mich dann weiter über die 25 km lange Rad- und 5 km lange Laufstrecke. Im Ziel war ich nur stolz und glücklich, die



erste Sprintdistanz gefinisht zu haben.

Am Triathlon gefällt mir die Abwechslung im Training und im

Bewerb, die gute Stimmung bei den Bewerben, der Nervenkitzel vor dem Start und die Freude, wenn man durch das Ziel läuft und hoffentlich auch noch eine gute Zeit auf der Anzeige sehen kann. Es macht Spaß, und ich würde mir wünschen, dass unsere Sektion in Zukunft wieder etwas reicher an aktiven Triathleten wird.

Beim Steeltownman wurden die Landesmeisterschaften auf der Kurzdistanz ausgetragen.

Metzger Florian holte sich in seiner Klasse den zweiten Rang. Horvath Elisabeth konnte sich mit einer famosen Aufholjagd auf der 10 km

langen Laufstrecke den Vizelandesmeistertitel sichern und wurde oberösterreichische Meisterin in ihrer Altersklasse. Obwohl es nicht mein Tag und mein Rennen war, wurde ich ebenfalls oberösterreichische Meisterin in der Klasse weibliche Elite 1.

Ich wünsche allen ADMlern im Namen der Triathlon-Sektion viel Erfolg bei ihren kommenden Bewerben.

Wir würden uns freuen, wenn sich ein paar ambitionierte Triathleten und solche, die es noch werden wollen, zu uns gesellen würden.

Kontakt:

SL Gerhard Horvath

0664/1803416

triathlon@union-adm.at

MOORE STEPHENS SCHWARZ KALLINGER ZWETTLER

WIRTSCHAFTSPRÜFUNG STEUERBERATUNG GmbH
Linz | Steyr | Wien

4020 Linz
Volksgartenstraße 32
☎ +43 (0)50206 7

4400 Steyr
Bahnhofstraße 13
☎ +43 (0)50206 2

1100 Wien
Gudrunstraße 141
☎ +43 (0)50206 6

office@skz-moorestephens.at | www.skz-moorestephens.at

Die abgelaufene Saison 2011/12 wurde erfolgreich beendet. Die gesetzten Ziele, einerseits den Wiederaufstieg der A-Mannschaft in die Kreisklasse zu schaffen und andererseits eine Verbesserung des Endergebnisses der B-Mannschaft zu erzielen, konnten erreicht werden.

A-Mannschaft: Mit nur einer Niederlage wurde unsere Mannschaft Meister in der 1.

Rang	VNr	Mannschaft	Sp	Si	Un	Ni	Verhältnis	Pkt
1	340	Union ADM Linz A	22	21	0	1	194 48	64
2	370	UNIQA Biesenfeld I	22	17	2	3	182 82	58
3	205	Turn- und Sportunion Alberndorf E	22	14	3	5	175 121	53
4	146	DSG/Union KAJ Urfahr F	22	14	2	6	162 116	52
5	153	DSG/Union Waldegg Linz E	22	11	3	8	153 134	47
6	192	Sportunion Reichenau-Ottenschlag-Haibach B	22	12	0	10	157 111	46
7	390	Post-SV Linz C	22	10	1	11	132 144	43
8	055	PSV Linz B	22	7	5	10	127 161	40
9	178	ASKÖ Katsdorf B	22	6	3	13	110 169	37
10	010	SK VÖEST Linz H	22	6	2	14	102 170	36
11	260	LINZ AG-FROSCHBERG J	22	3	1	18	78 183	29
12	396	ASKÖ TTC Steyregg C	22	0	0	22	64 197	22

Klasse Linz B. Somit steigen wir wieder auf und werden in der Kreisklasse unser Bestes versuchen. In der Einzelwertung belegte SL Schöfecker punktgleich mit den beiden ersten den dritten bzw. Alexander Schindlbauer den 5. Platz.

B-Mannschaft: Das Ergebnis dieser Saison mit dem 9. Platz entspricht einer geringfügigen Verbesserung gegenüber dem Vorjahr (11.). In der Einzelrangwertung erzielte Heinz Effenberg den 33. bzw. Josef Brunner den 41. Rang.

Neben den sportlichen Zielen konnte auch der Wunsch, junge Mitglieder zu gewinnen, realisiert werden. Mit Markus Rieser und Wolfgang Schwab, beide angehende Juristen, durften wir zwei neue Mitstreiter in unserer



Miteinander mehr erreichen. Oberösterreich.

Oberösterreich hat mit der Spitalsreform und mit der mehr als 560 Millionen Euro umfassenden Verwaltungsreform gezeigt, was möglich ist, wenn alle an einem Strang ziehen.

Miteinander mehr erreichen.
Das ist der oberösterreichische Weg.

Josef Pühringer
Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Miteinander mehr erreichen.
Oberösterreich

oövp

PING PONG SHOP

1. LINZER TISCHTENNIS-SHOP

★ **WILLKOMMEN ZUHAUSE**

Leonfeldner Strasse 22, 4040 Linz
service@pingpong-shop.at

★ **MODERNER TT-SHOP**

großes Sortiment mit Test- und Spielcenter

★ **ONLINE STORE**

flexibel einkaufen unter www.pingpong-shop.at

★ **BESTELL-HOTLINE: +43 (0)732 . 73 16 05**

Mo. - Fr. von 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 13 Uhr

★ **UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN**

Di - Fr: 14.00 - 18.00 Uhr
Sa: 10.00 - 13.00 Uhr

WWW.PINGPONG-SHOP.AT



Rang	VNr	Mannschaft	Sp	Si	Un	Ni	Verhältnis	Pkt	
1	092	ASKÖ Leonding B	22	21	1	0	197	61	65
2	260	LINZ AG-FROSCHBERG H	22	19	0	3	186	64	60
3	396	ASKÖ TTC Steyregg B	22	17	2	3	177	74	58
4	370	UNIQA Biesenfeld H	22	13	1	8	155	102	49
5	368	Sportunion Toprein Altenberg B	22	13	1	8	156	118	48
6	116	BSV Land OÖ E	22	9	3	10	152	142	43
7	010	SK VÖEST Linz G	22	10	1	11	131	133	43
8	146	DSG/Union KAJ Urfahr G	22	6	0	16	94	158	34
9	340	Union ADM Linz B	22	6	0	16	78	170	34
10	199	TTV LINZ AG Sport D	22	6	0	16	90	168	33
11	318	ASKÖ Pasching Tischtennis C	22	5	1	16	78	168	32
12	055	PSV Linz C	22	2	0	20	54	190	26

angepeilt. Die B-Mannschaft wird, verjüngt und verstärkt, versuchen, um die vorderen Plätze mitzuspielen.

Beginn Saison 2012/13: Dienstag, 4. September 2012

Mitte begrüßen. Sie fühlen sich in unserer Gemeinschaft mittlerweile recht wohl, und sie werden in der kommenden Saison die B-Mannschaft verstärken. In der kommenden Saison 2012/13 wird seitens der A-Mannschaft der Klassenerhalt in der Kreisklasse

Kontakt:
SL Dr. Michael Schöfecker
0732/7720-13290
michael.schoeffer@union-adm.at

Fitgymnastik:

Aus unserer Fitgymnastik-Runde ist eine ganz stattliche Gruppe geworden. Wir danken all diesen "neuen" Damen und Herren für das Interesse! Für alle, die es noch nicht wissen aber wissen wollen, hier ein paar Informationen: Unsere Gymnastik ist - so hoffen wir, und auch die Rückmeldungen bestätigen es - eine abwechslungsreiche Kombination aus Wirbelsäulengymnastik, Aerobic, Pilates, 5 Tibeter und ein wenig Ballspielen. Wir sind keine Leistungssportler, sondern Leute mit Freude an Bewegung und Geselligkeit. Wir wechseln uns bei der Vermittlung der Übungen ab und würden uns wiederum über neue TeilnehmerInnen freuen. Beginn ist immer am Dienstag um 19 Uhr 30 in der Volksschule Biesenfeld, Dauer knapp 1,5 Stunden. Im Anschluß daran versammeln wir uns zu gemütlicher Runde im "Peters Platz", um verloren gegangene Salze durch isotonische oder auch andere Getränke wieder zu ersetzen. Die Vorfreude kann schon beginnen, unsere erste Gymnastik der neuen Saison ist am Dienstag, 11. September 2012, 19 Uhr 30. Bis bald!

Sektionsleiter: Klaus Schindler
Tel.0664/413 49 45

**WINKLER MARKT
AUHOF**

WM
Winkler Markt

Auhof **SCHREIBWAREN** **H. H. H.** **PRESSION SCHÖNES HAAR**

APOTHEKE AUHOF **zimmermann** **Dr. Spindler**

Raiffeisen Landesbank **Buch Auhof**

**ALLES FÜR IHREN
TÄGLICHEN EINKAUF
UND EIN BISSCHEN MEHR!**

Frauengymnastik:

Wir Damen treffen uns jeden Dienstag von 9:30 bis Uhr bis 10:30 Uhr in der großen Halle des Julius-Raab-Heims mit anschließender Möglichkeit zum Schwimmen im Hallenbad. Mit gezielten Aufwärm-, Dehnungs- und Koordinationsübungen verbessern wir unsere Kondition. Auch Spiele, die miteinbezogen werden, wobei auch der Humor nicht zu kurz kommt, werden mit

Freude und Begeisterung aufgenommen.

SL Monika Rizk
0732/247235

Haltungs- und Bewegungsgymnastik:

Nicht nur, aber auch für Senioren. Zwei sehr aktive und eifrige Gruppen werden nie in den Leistungssport vordringen und wollen es auch gar nicht.

Jeden Dienstag und Mittwoch Vormittag treffen sich je 25 bis 30 Damen und Herren zum Haltungsturnen. Unter der fachkundigen Leitung von Dipl.-Physiotherapeutin Heide Pühringer wird aufgewärmt, gedehnt und Gymnastik betrieben.

Ziel der Übungen ist ein allgemeines Trainieren und Kräftigen des Körpers, ohne dabei die Wirbelsäule und Gelenke zu sehr zu beanspruchen.

Übungsort ist die Turnhalle des Julius-Raab-Heims. Dadurch kann im angrenzenden Hallenbad eine Unterwassergymnastik anschließen. Ebenfalls von Frau Pühringer geleitet wird damit ein umfangreiches Fitness- und Gesundheitsprogramm angeboten.

Dipl.-Physiotherapeutin

Heide Pühringer
0732/700855

Fußball:

Die Fußballrunde der Senioren findet jeden Mittwoch von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Khevenhüllerschule statt.

SL Bruno Hittmayr
0699/11842369



Kulturtermine auf einen Klick

Die Internetplattform www.linztermine.at bietet einen zeitgemäßen Überblick über die aktuellen Kulturtermine in Linz. Neben der gezielten Suche in einzelnen Stadtteilen gibt es auch die Möglichkeit, besonders beliebte Veranstaltungen durch einen Klick anzeigen zu lassen.

Als Veranstalter haben Sie zudem die Möglichkeit, Ihre Formate unter www.linztermine.at einzutragen und damit gezielt zu bewerben.

Dr. Erich Watzl
Vizebürgermeister

bezahlte Anzeige

linz
verändert

Funktionsgymnastik (Herren):

Wir haben mit Harald Mahr und Franz Lichtenberger Spielertrainer, die sich auch selbst nicht schonen, sondern das volle Programm mitmachen.

Wir sind über die beiden ehrenamtlichen Übungsleiter froh, denn sie dosieren die sportlichen Herausforderungen gut und mit viel Erfahrung.

Zitat eines Teilnehmers:

"Ich mag es, wenn ich mich ganz 'fallen lassen' kann, wenn wir vom Übungsleiter ständig in



richtig dosierter Bewegung gehalten werden. Das macht den eigenen Kopf frei. Sehr angenehm ist mir, dass ich am nächsten Tag nie Muskelkater habe. Im Gegenteil, ich komme mir immer richtig gut eingereckt vor."

Dr. Johann Berger
0699/18877411

JUDO

柔道

...(jap. "Der sanfte Weg") ist mehr als nur "Raufen mit Regeln".

Es bietet eine Gelegenheit Werte wie Toleranz, Team-Work und gegenseitigen

Respekt zu erlernen. Dies sind auch die Leitgedanken unseres täglichen Trainings.

Ob für Ausgleichs- oder Hobbysportler, Jung (Kinder ab 6 Jahren) oder Alt, ob Mädels oder Jungs - Judo bietet für jeden Anreize!

Mehr Infos auf der Vereinshomepage oder bei Sektionsleiter Daniel Ziegler.

0676/4870496

judo@union-adm.at



**KVS SANSYSTEM
FERTIGBAD GmbH**

Tel.: +43 (0) 2279 5005 - 0 / Fax: +43 (0) 2279 5005 - 304

email: info@kvs.co.at - <http://www.kvs.co.at>

Wir verfügen seit 30 Jahren über die Erfahrung aus dem Einbau von mehr als 50.000 FERTIGBÄDERN in Leichtbauweise mit Gelcoat- oder Fliesenoberfläche sowie Fertigbädern aus Leichtbeton





NICHT JEDE
BANK
"ERFÜLLT IHRE"
WOHNTRÄUME ...

JETZT GRATIS
Der HYPO Ratgeber
zur Finanzierung Ihrer
Pläne und Wünsche.

Mit wertvollen
Experten-Tipps!

IN ALLEN FILIALEN DER HYPO OBERÖSTERREICH



Filiale Steg

Pulvermühlstraße 21
4040 Linz

Gerald Schlager, Filialeiter
Tel. 0732 / 25 14 83 DW 16
gerald.schlager@hypo-ooe.at



Filiale Magdalena

Griesmayrstraße 19
4040 Linz

Friedrich Hahn, Filialeiter
Tel. 0732 / 25 25 24 DW 71
friedrich.hahn@hypo-ooe.at

HYPO
OBERÖSTERREICH

www.hypo.at

Nützen Sie die
Gelegenheit und
vereinbaren Sie ein
unverbindliches
Beratungsgespräch.



Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung des Gerätes, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik. Voraussetzungen sind Körperbeherrschung und Konzentration, ohne Grazie und Harmonie der Bewegung zu vernachlässigen.

In kaum einer anderen Sportart haben die Aktiven gleiche Möglichkeiten, ihre Persönlichkeit zu



entfalten sowie zum Ausdruck zu bringen. Rhythmische Gymnastik ist Koordination von sportlicher Höchstleistung, ästhetischer Bewegung, Zeit- und Raumgefühl und gestalterischem Können. Rhythmische Gymnastik wird immer mit Handgeräten und mit Musikbegleitung ausgeübt.

Selina Pöstinger nahm im

September 2011 an den Weltmeisterschaften in Montpellier im Einzelbewerb teil. Bei den Staatsmeisterschaften im Oktober 2011 in Enns turnte sie ihre letzte Einzelmeisterschaft und beendete ihre lange Karriere mit 3 Bronzemedailen und einer Silbermedaille, um sich ab Herbst 2011 auf ihr Studium in Graz zu konzentrieren. Auch an dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an Selina für ihren

langjährigen Einsatz für diese Sportart!

Carina Xanthopoulos erturnte bei den österreichischen Schülerinnen

meisterschaften im Juni 2012 Bronzemedailen im Mehrkampf und in drei Finali. Auch Kerstin Mittermair erreichten mit dem 12. Platz in Jugendklasse 1, Gerrit Kammler mit dem 17. Rang in der Jugendklasse 3 und Tuja Munkh mit dem 19. Rang in der Jugendklasse 3 beachtliche Erfolge!



Die amtierende Landesmeisterin Melissa Schmidt brachte es erstaunlicherweise zustande, zwischen schriftlicher und mündlicher Matura, die sie mit Bravour meisterte, an den RG-Europameisterschaften in Nishny Novgorod (Russland) teilzunehmen und im Gruppenbewerb den 15. Rang zu erreichen.

Wir gratulieren herzlich!

Sportaerobic:

Eine junge Sportart boomt in Österreich: die Sportaerobic!

Eine Mischung aus Highspeed-Bewegungen zu trendiger Musik, Gymnastik- und Kräftelementen in Verbindung mit Power und Eleganz zeichnet sie aus.

Zurzeit trainiert in unserem Verein eine kleine Gruppe mit Aerobicmeisterin Angela Kurz .

Die Gruppe wird ab Herbst 2012 ausgebaut!



sommerhaus
HOTEL

ulius-Raab-Straße 10, AT-4040 Linz, Tel: 0043 (0)732 2457-376 / Fax: 0043 (0)732 2457-3
E-Mail: hotel@studentenwerk.at / www.sommerhaus-hotel.at

Sektionsleiterin
Brigitte Philippi
0650/8217649
aerobic@union-adm.at

Im abgelaufenen Schwimmjahr veranstaltete die SU ADM die Österreichischen Masters



Meisterschaften, bei der Schwimmer und Schwimmerinnen im Alter zwischen 25 und 90 Jahren ein volles Wettkampfprogramm durchschwimmen. Hier schätzen die SchwimmerInnen vor allem, dass sich im Sommerhaus Hotel / Julius-Raab-Heim vom Bad über das Hotel bis zum Restaurant und der Bar für die Abendveranstaltung alles in einem Haus befindet und der „Bademantel“ nie abgelegt werden müsse.

Die Erfolge im abgelaufenen Schwimmjahr waren sicherlich,

speziell im Nachwuchsbereich, sehr zufriedenstellend und sind auch das Potential für die zukünftige Leistungsgruppe.

Unsere Leistungsträger Nicole Gross und Peter Löffler mussten ihren Einsatz für ADM Schwimmen leider aufgeben bzw. reduzieren, um sich ihrem Studium widmen zu können, versprachen jedoch, "ihrer" ADM treu zu bleiben.

Somit bleibt als einzige U. ADM Schwimmerin Sophie Enkner im Leistungszentrum. Sophie kann dafür auf ein sehr erfolgreiches Schwimmjahr 2011/2012 zurückblicken. Sophie, die bei allen Oö. und Ö. Meisterschaften teilnahm, war hier der Garant für Medaillen und

Finalplatzierungen.

Großes Potential steckt in unserer Nachwuchsmannschaft. Trainiert werden unsere Schwimmer und





**Hallenbad-
Öffnungszeiten:**

Montag: geschlossen
Dienstag: 8.30 bis 14.00 Uhr
Mittwoch: 12.30 bis 17.30 Uhr
Donnerstag: 12.30 bis 17.30 Uhr
Freitag: 12.30 bis 17.30 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonn- und Feiertag geschlossen!

Liegewiese - Buffet -
Solarium - schöner Wintergarten
Wassertemperatur +28° C

4040 Linz, Julius-Raab-Straße 10, Telefon 0 73 2/24 57-0

Schwimmerinnen hier von Mathias und Danae. Die beiden leisten hier einen großen Beitrag in der Nachwuchsarbeit und der Entwicklung unserer jungen SportlerInnen. Trainingsplanung, viele Stunden am Beckenrand und etliche Wochenenden bei Schwimmbewerben ist das „Los“ der Trainer und Trainerinnen.

Danae absolviert zur Zeit ihre Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule, Mathias hat gerade das Bundesheer abgeschlossen und beginnt im Herbst ein Technikstudium an der JKU. Aus Vereinsicht besteht sicherlich die große Hoffnung, dass die beiden noch lange im Verein tätig sind.



Das SU ADM-Schwimmteam bietet Spaß und Chancen auch für DICH - komm vorbei!

Mag. Hans-Jörg Gramlinger
0676/882005293
schwimmen@union-adm.at

