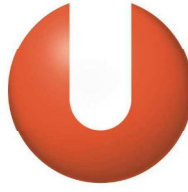


SPORT
UNION



Auhof
Dornach
st. Magdalena



**RUND -
SCHAU**



Sie halten nun die neue Union ADM Linz Rundschau 2015/16 in Ihren Händen. Ich freue mich, dass wir Sie nach ausgedehnter Pause wieder über alle Vorgänge und Neuigkeiten in unserem Verein informieren können.



Die abgelaufenen Jahre waren erfüllt mit den verschiedensten Veranstaltungen und Schwerpunkten.

So wurden alle Mitglieder aufgerufen, im Rahmen der Generalversammlung, die am Freitag, 21. November 2014 im Sommerhaus Hotel Julius-Raab-Heim in Urfahr stattgefunden hatte, eine neue Vereinsführung zu wählen.

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern für das große Vertrauen, das ich durch die einstimmige Wahl zum Obmann erhalten habe, herzlich bedanken und darf mich als neuer Obmann der Union ADM Linz bei Ihnen vorstellen.

Neu ist neben dem Obmann auch die Strukturierung unseres Vereines. Der neu gewählte Vorstand als Gesamtleitung des Vereines umfasst zwölf Personen, weitere fünf Beiräte und zwei Personen, ausgestattet mit Sonderfunktionen. Die Auflistung des Gesamtvorstandes können Sie im Blattinneren ersehen. Mein spezieller Dank gilt in diesem Zusammenhang Helmut Pichler für seine geleistete Arbeit in der abgelaufenen Funktionsperiode als Obmann der Union ADM Linz sowie für seine fortdauernde Unterstützung.

Mit Mirsad Cejvanovic (wahrscheinlich besser bekannt als „Cello“) begrüßen wir einen neuen Pächter für unser Vereinslokal bei der Union ADM Linz. Das Restaurant Café Cello zeichnet sich sowohl durch vorzügliche mediterrane als auch durch als traditionell zu bezeichnende Küche aus und hat sich seit Bestehen bereits einen ausgezeichneten Ruf erarbeitet.

Für das kommende Jahr gilt es, den Verein weiter Schritt für Schritt in eine weiterhin

erfolgreiche Zukunft zu führen. Die Schwerpunkte sind breit gestreut und reichen von infrastrukturellen über organisatorische Agenden bis hin zum wichtigsten Bereich, den Anliegen unserer Mitglieder.

Gelingen werden diese Vorhaben allerdings nur mit genau jenen Tugenden, die den Verein im Laufe seines Bestehens immer wieder zu außergewöhnlichen Leistungen verholfen haben: Dem Zusammenhalt und der Zusammenarbeit.

Unsere Gesellschaft und vor allem der Sport lebt von Menschen, die mehr tun, als es ihre Pflicht ist. Zahlreiche Unterstützer tragen seit vielen Jahren dazu bei, den Kindern und Jugendlichen in so mannigfaltiger Weise Wettkampfsport, Breitensport oder einfach Bewegung in den verschiedensten Sektionen anbieten zu können - mit den Mitgliedsbeiträgen allein ließe sich der Sportbetrieb kaum finanzieren.

Ein großer Dank gilt dem Land Oberösterreich, der Stadt Linz, dem Präsidium der Union Oberösterreich sowie dem Union-Bezirksverband Linz-Stadt für ihre Unterstützung des Vereines.

Auch den zahlreichen Firmen und Institutionen, die uns schon jahrelang finanziell unterstützen, spreche ich meinen herzlichen Dank aus.

Bleiben Sie der SU ADM Linz treu, unterstützen Sie weiterhin mit Ihren Mitteln die Arbeit unseres Vereines!

Zu guter Letzt darf ich mich auf diesem Wege bei allen ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionären sowie allen freiwilligen Helfern für die geleistete Arbeit recht herzlich bedanken – Sie sind die Basis des Vereins und letztendlich auch Vorbilder für den Zusammenhalt und das Miteinander der Union ADM Linz.

Für das Sportjahr 2015/2016 wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg und vor allem Freude an der Bewegung.

Stephan Danner
Obmann der Union ADM Linz

Die abgelaufene Saison 2014/15 wurde nur mehr mit einer Mannschaft aufgrund des akuten Spielermangels bestritten. Zeitweilige, verletzungsbedingte Ausfälle von Leistungsträgern machten es schlussendlich unmöglich den angestrebten Klassenerhalt in der Kreisklasse Linz B zu schaffen und die A-Mannschaft belegte schließlich den 12. und letzten Platz. Somit steigt die Union ADM wieder in die 1. Klasse ab.

In der Einzelwertung belegte SL Schöfcker den 23. bzw. Alexander Schindlbauer den 38. Platz. In der kommenden Saison 2015/16 wird die Union ADM wieder mit zwei Mannschaften in der Meisterschaft vertreten sein und versuchen mit einer Mannschaft wieder in die Kreisklasse auf zu steigen.

Rang	VNr	Mannschaft	Sp	Si	Un	Ni	Verhältnis	Pkt	
1	437	BSV BBRZ Linz A	22	18	4	0	177	64	62
2	280	DSG-UKJ Froschberg B	22	16	5	1	168	84	59
3	092	ASKÖ Leonding A	22	13	4	5	155	105	52
4	116	BSV Land OÖ E	22	12	5	5	152	110	51
5	084	SV Magistrat Linz A	22	12	3	7	146	115	49
6	310	AGKÖ Pasching Tischtennis A	22	10	2	10	134	125	44
7	370	UNIQA Biesenfeld G	22	8	3	11	115	137	41
8	148	Sportunion Haid C	22	8	3	11	118	143	41
9	260	LINZ AG-FROSCHBERG J	22	7	1	14	101	149	37
10	017	SV Chemie Linz A	22	4	4	14	104	161	34
11	010	SK VÖEST Linz F	22	4	2	16	85	165	32
12	340	Union ADM Linz A	22	1	2	19	75	172	26

Zur Belegung der Tischtennissektion und Erleichterung des Spielbetriebs suchen wir dringend jüngere Tischtennispieler. Wir werden leider nicht jünger. Wir laden alle an Tischtenniswettkampf und geselligem Beisammensein interessierten Leser dieser Zeilen herzlich ein, sich zu melden. Spiel- und Trainingsbetrieb: jeden Dienstag von 18:00 bis 21:00 Uhr in den Squashboxen.

Beginn Saison 2015/2016: Dienstag, 1. September 2015

PING PONG

1. LINZER TISCHTENNIS-SHOP

UNSCHLAGBAR!

WWW.PINGPONG-SHOP.AT



Obrmann STEPHAN DANNER*	+43 664 8403243	Sportpolitik, Öffentlichkeit
1. Obm.-Stv. PAUL FINNER*	+43 676 81984201	Finanzen
2. Obm.-Stv. HELMUT PICHLER*	+43 664 2506171	Mitglieder, Internes
3. Obm.-Stv. RUDOLF OBERMAYR*	+43 664 5482898	Sportanlage
4. Obm.-Stv. MICHAEL SCHÖFECKER*	+43 699 10567794	Sportbetrieb, Statistik
Kassier GERHARD HOFSTADLER*	+43 676 885592124	Buchhaltung
Kassier-Stv. ANNA ENZENHOFER*	+43 664 75031603	Buchhaltung
Schriftführer DANIEL ZIEGLER*	+43 680 4447598	Vereinsbüro, IT, Hallen
HERBERT PICHLER*	+43 664 2025915	Sportwart, Sportbetrieb, Trainingshallen
ROMAN GASSENBAUER*	+43 732 2457 379	Koordinator Tennishalle, Abonnements
Rechnungsprüfer NORBERT BRENDL*	+43 664 6204038	
Rechnungsprüfer THOMAS MATTHEY*	+43 699 919919130	
Beirat BERNHARD BAIER		
Beirat WOLFGANG BRÄUER		
Beirat FRANZ MALZER		
Beirat MANFRED PUCHNER		
Beirätin ELKE REISCHL		
Sektionsleiter JOHANN BERGER	+43 732 2551 601	Funktionsgymnastik@union-adm.at
Sektionsleiterin EDITH PODUSCHKA	+43 699 2374 552	Seniorenturnen@union-adm.at
Sektionsleiterin MONIKA RIZK		Frauengymnastik@union-adm.at
Gesucht: Übungsleiter Fit-Gymnastik		Office@union-adm.at
Sektionsleiter BRUNO HITTMAYR	+43 699 11842369	Fußball@union-adm.at
Sektionsleiter DANIEL ZIEGLER	+43 680 4447598	Judo@union-adm.at
Sektionsleiterin BRIGITTE PHILLIPPI	+43 650 8217649	Aerobic@union-adm.at (Rhyt. Gym.)
Sektionsleiter Hans-J. GRAMLINGER	+43 664 88670285	Schwimmen@union-adm.at
Sektionsleiter MICHAEL SCHÖFECKER	+43 699 10567794	Tischtennis@union-adm.at
Sektionsleiter GERHARD HORVATH	+43 664 1803416	Triathlon@union-adm.at
Sektionsleiter FRANZ MALZER*	+43 732 243042	Volleyball Freizeit
Sektionsleiter ALEXANDER ONIC*	+43 699 12664229	Volleyball Herren
Sektionsleiterin KARIN PRAMER*	+43 660 3420622	Volleyball Damen

* per Mail zu erreichen mit **Vorname.Nachname@union-adm.at** (Umlaute umwandeln!)

IMPRESSUM: "ADM-Rundschau". Medieninhaber: Sportunion Auhof-Dornach-Magdalena Linz; Herausgeber: DI (FH) Stephan Danner; Redaktion und Layout: Dr. Paul Finner; Fotos: Archiv Union ADM Linz; alle in 4040 Linz, Julius-Raab-Straße 6-8, Telefon: 0732/ 750272; Erscheinungsort Linz. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: 1. Alleiniger Eigentümer und Verleger: Union ADM Linz. 2. Erklärung über die grundlegende Richtung des periodischen Mediums: Aktuelles aus dem Vereinsgeschehen der Union ADM Linz. 3. Beteiligung an anderen Medienunternehmen: keine.



sommerhaus
HOTEL

Julius-Raab-Straße 10, AT-4040 Linz, Tel: 0043 (0)732 2457-376 / Fax: 0043 (0)732 2457-39
E-Mail: hotel@studentenwerk.at / www.sommerhaus-hotel.at

Die SU ADM hat eine große Persönlichkeit verloren. **Prof. Dr. Wolfgang Kossak** verstarb nach schwerer Krankheit am 28. August 2015 im 79. Lebensjahr.

Dr. Kossak baute gleich nach Vereinsgründung als deren erster Sektionsleiter die Tischtennissektion auf. Zudem war er 12 Jahre lang Kulturwart der ADM, die er auch auf Grund seiner richterlichen Profession in rechtlichen Belangen beriet. Insgesamt war er 31 Jahre lang ein unerlässliches ADM-Vorstandsmitglied und über 20 Jahre Funktionär der Sportunion Oberösterreich, zuletzt als Vorsitzender des Disziplinausschusses.



Am 17. September 2013 erhielt Dr. Kossak vom Bundespräsidenten den Berufstitel "Professor" in Würdigung seiner Tätigkeit als Experte im interministeriellen Arbeitsausschuss des Justizministeriums und seiner Mitwirkung bei der gesetzlichen Neuregelung der Haftung der ehrenamtlichen Funktionäre.

Dr. Kossak hatte stets ein offenes Ohr für unseren Verein und stand den Funktionären in rechtlichen Fragen immer mit Rat und Tat zur Seite.

Prof. Dr. Wolfgang Kossak wird der SU ADM Linz immer in Erinnerung bleiben!

LEBENSSTADT...

...bedeutet auch ein Vielzahl an hochkarätigen Sportevents

„Mehr als 40 Sportevents in diesem Jahr stehen für eine zukunftsorientierte Sport- und Eventstrategie.“

Stefan Giegler
Sportstadtrat



2. Bundesliga



Das Damenteam war diese Saison als Oberösterreichischer Landesmeister in die 2. BL und erreichten dort trotz personeller Ausfälle und mit großer Unterstützung der treuen Fans den guten und erfreulichen 3. Platz ebenso wie im OÖ-Cup wurde der gute 3. Platz erreicht und so blicken die ADM-Girls mit ihrer Trainerin Karin Pramer nach dieser erfolgreichen Saison zuversichtlich und voller Elan in die neue Spielzeit 2015/16!

U19



Auch das U19-Team spielte heuer äußerst stark, sodass bald der Einzug ins Final Four feststand. Ziel war es, hinter Linz Steg, dem eindeutig stärksten Team in

dieser Altersklasse, Zweiter zu werden, was den jungen Spielerinnen auch tatsächlich gelang! Zur Belohnung ging es nach Innsbruck zur Qualifikation für die ÖMS. War dort zwar nicht viel zu holen, so war dieses Wochenende doch eine große Erfahrung und immerhin konnte eines der drei Spiele gewonnen werden.

U17



Das U17-Team kann auf eine äußerst erfolgreiche Saison zurückblicken, denn auch sie erreichte das Final Four und spielte um den Landesmeistertitel mit. Leider musste sich das Team zum Einzug ins Finale knapp in 5 Sätzen geschlagen geben, erreichte dann aber den erfolgreichen 3. Platz. Für die nächste Saison steht dem Team allerdings altersbedingt ein großer Personalwechsel bevor, sodass nur vier Spielerinnen des Teams übrig bleiben, um an die tolle Leistung dieser Saison anzuschließen.

U15



Unsere Jüngsten standen heuer unter der Obhut von Susanne Kreinecker, die die Volleyballfrischlinge coachte und trainierte und die schwierige Aufgabe hatte, Anfänger und Fortgeschrittene unter einen Hut zu bringen. Immerhin wurde die mittlere Playoff erreicht und das Team landete zum Schluss auf Platz 8. Die Zukunft dieser ADM-Volleys ist recht vielversprechend.

Insgesamt blicken die ADM-Damen-Volleys auf eine sehr gelungene Saison zurück!

Besonders erfreulich ist, dass die gesamte Nachwuchsarbeit von Spielerinnen des Damenteams getätigt wird, der Zusammenhalt in dieser Sektion äußerst stark und die Stimmung unter den Volleyballerinnen immer besonders gut ist!

LIWEST
Ein Kabel. Alle Medien.

**BESSER
SURFEN,
BESSER
FERNSEHEN!**

www.liwest.at



1. Landesliga OÖ

Die ADM Volleyball Herren haben eine erfolgreiche Saison 2014/2015 hinter sich, die sie am Ende mit dem Vizemeistertitel in der 1. Landesliga OÖ abschließen konnten. Trotz einiger Neubesetzungen in der Mannschaft, sowie eines neuen Trainers, fand sich das Team sehr schnell zurecht und hatte einen guten Start in die Saison. Den Grunddurchgang beendeten die Volleyballer als Drittplatzierte von insgesamt neun Mannschaften. Es folgte ein spannendes gegen das zweitplatzierte Herrenteam des Union VC Esternberg. Das Halbfinale wurde mit zwei Siegen (3:0, 3:1) gewonnen, doch das Finalspiel um den Meistertitel gegen den Favoriten Sportliga Linz ging für ADM in der deutlich mit 0:3 und 0:3 verloren. Die Freude über den Vizemeistertitel ist jedoch groß, welcher auch über das Saisonziel "Top 3"

hinausgeht und ein weiteres Mal die Teilnahme an der Meisterfeier im Casino Linz ermöglichte.

Das Ziel für die Saison 2015/2016 ist es, das Playoff erneut in den Top 3 abzuschließen und somit an der Meisterehrung teilnehmen zu können.



Oberbank
3 Banken Gruppe

**Worauf ich
beim Konto
schaue?
Auf die Bank.**

Oberbank. Nicht wie jede Bank.

**WINKLER MARKT
AUHOF**

WM
Winkler Markt

Auhof
TREFF

SCHREIBWAREN
Winkler Markt

HO
HAARPFLEGE
PREISWERT
SCHÖNES
HAAR

**APOTHEKE
AUHOF**

zimmermann
Bücher & Stationärgüter

Dr. Spindlmayer
AUGENOPTIK

**Raiffeisen
Landesbank**
Oberösterreich

Buch Auhof

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



SPORTUNION ADM LINZ, Julius-Raab-Straße 6-8, 4040 Linz
 office@union-adm.at, Tel + Fax 0732/750272, Mobil 0680/4447598
 "Restaurant - Cafe Cello": Tel + Fax 0732/750 833

SAISONEN		von	bis	Dauer
Winter	superlang!	14.09.2015	08.05.2016	34 Wochen
Sommer		09.05.2016	11.09.2016	18 Wochen
Jahr		14.09.2015	11.09.2016	52 Wochen

<h2>Tennis Beiträge</h2>		A	B	C
		MO-FR 17:00-21:00	MO-FR 13:00-17:00	MO-FR 21:00-13:00 SA+SO ganztags

SAISONEN	ABOS	A	B	C
Winter	Standard	650,00	540,00	420,00
	ADM-Mitglieder	610,00	495,00	375,00
	Jugend/Studenten/Senioren	650,00	450,00	375,00
Sommer	Standard	120,00	120,00	120,00
	Standard	770,00	660,00	540,00
Jahr	ADM-Mitglieder	730,00	615,00	495,00
	Jugend/Studenten/Senioren	770,00	570,00	495,00

SAISONEN	Einzelstunden	A	B	C
Winter	Standard bei Barzahlung	23,00	20,00	16,00
	mit ADM-Card	22,00	18,00	14,00
	ADM-Mitglieder b. B.	22,00	19,00	16,00
	mit ADM-Card	21,00	17,00	14,00
	Jugend/Studenten/Senioren b. B.	23,00	18,00	16,00
	mit ADM-Card	22,00	16,00	14,00
Sommer	Standard bei Barzahlung		12,00	
	mit ADM-Card		11,00	
	ADM-Mitglieder		10,00	
	nur mit ADM-Card			9,00
	Jugend/Studenten/Senioren			9,00
	nur mit ADM-Card			9,00
	Turnierbetrieb		9,00	

<h2>Squash Beiträge</h2>		TARIF	EUR	Dauer
		1 Einheit mit ADM-Card		10,00 8,00
		ermäßigt* mit ADM-Card	8,00 7,00	1/2 Stunde
		Winter	200,00	34 Wochen
		Sommer	100,00	18 Wochen
		Jahr	300,00	52 Wochen






*Ermäßigung :Jugend,Studenten,Senioren u. Mitglieder

Nützen Sie die Preisvorteile der ADM-Card! Die ADM-Card gibt es im Vorverkauf zu EUR 50,00 oder auf Wunsch auch zu höheren Beträgen im Restaurant. Karten für Mitglieder, Senioren oder Studenten erhalten Sie mit Ausweisvorlage nur direkt bei ADM.

Sondertarifvereinbarungen (z.B. für Trainer, Vereine etc.) bedürfen ausnahmslos der Genehmigung des Vorstandes der SU ADM Linz! Kontakt: tennis@union-adm.at

Diese Tarife wurden durch Vorstandsbeschluss verbindlich festgelegt!

ADM - Sportprogramm 2015/2016

Sektion	Sparte	von bis	Montag	von bis	Dienstag	von bis	Mittwoch	von bis	Donnerstag	von bis	Freitag	von bis	Samstag / Sonntag
Fußball	Freizeitgruppen 1, 2 und 3	20.00 22.00	VS Magdalena			19.00 21.00	BG Khevenhüller- schule	16.30 18.00	HS Auhof Saal I links				
Funktionsgymnastik H.		18.30 20.00	BSZ Auhof Halle V										
Frauengymnastik	mit Bademöglichkeit			09.00 10.00	Raabheim gr. Halle (FG1)								
Fitgymnastik				19.30 21.00	VS Biesenfeld								
Seniorengymnastik + Aqurhythmik	Senior/innen	Oberbank 3 Banken Gruppe				09.00 10.00	Raabheim gr. Halle						
	Senior/innen					10.00 11.00	Raabheim gr. Halle						
	Schwimmen für Senior/innen					11.00 12.00	Hallenbad Auhof (mit Eintritt)						
Judo	Anfängerkurs	17.00 18.30	VS Magdalena										
	Fortgeschrittene					18.15 19.45	HS Auhof Saal II rechts						
	Erwachsene	18.30 20.00	VS Magdalena										
Rhythmische Gymnastik	Leistungsgruppe Nachwuchsgruppe	15.00 17.30	Raabheim gr. Halle	17.00 18.30	VS Biesenfeld	14.30 16.30	Raabheim gr. Halle			15.00 18.00	Raabheim gr. Halle	10.00 14.00	Raabheim gr. Halle
		16.00 17.30	HS Auhof Saal I links				18.00 19.30	HS- Auhof Saal II					
		17.00 20.00	Olympiazentrum Gugl Linz	16.00 18.15		HS- Auhof Saal II rechts	19.30 21.00	HS- Auhof Saal II					
Sportaerobic	Leistungsgruppe Nachwuchsgruppe			18.00 19.00	VS Biesenfeld								
Triathlon												07.30 10.30	Hallenbad Auhof
Schwimmen	Erwachsene	20.30 21.45	Hallenbad Auhof					10.00 11.00	Mütter	19.00 20.00	Hallenbad Auhof	08.45 10.00	Hallenbad Auhof
	Wassergewöhnung	15.00 16.00	Hallenbad Auhof	16.00 17.00	Hallenbad Auhof	15.00 16.00	Hallenbad Auhof	16.00 17.00	Hallenbad Auhof	15.00 16.00	Hallenbad Auhof		
	Rücken-Brust-Gruppe	16.00 17.00	Hallenbad Auhof	15.00 16.00	Hallenbad Auhof	16.00 17.00	Hallenbad Auhof	15.00 16.00	Hallenbad Auhof	16.00 17.00	Hallenbad Auhof		
	Kraul-Delfin-Gruppe	17.00 18.00	Hallenbad Auhof	17.00 18.00	Hallenbad Auhof	17.00 18.00	Hallenbad Auhof	17.00 18.00	Hallenbad Auhof	17.00 18.00	Hallenbad Auhof		
	Leistungsgruppe	17.00 19.00	Hallenbad Auhof	17.00 19.00	Hallenbad Auhof	17.00 19.00	Hallenbad Auhof	17.00 19.00	Hallenbad Auhof	17.00 19.00	Hallenbad Auhof	14.15 16.15	Gugl und 8.00 - 10.00 Raabheim
Tischtennis	Leistungsgruppe			18.00 22.00	ADM-Sportcenter Squashbox								
Volleyball	Nachwuchs	17.30 19.30	VS Biesenfeld, U13					17.30 19.30	VS Magdalena U13	17.30 19.30	HS Auhof Saal I links		 Paracelsus- Apotheke
	Herren / Damen	19.30 21.30	Kreuzschwester- schule Linz Damen	19.30 22.00	VS Mengerstr. Herren 1	19.30 21.30	HS Auhof Saal I links Damen und U19	19.30 22.00	VS Mengerstr. Herren 1	19.30 21.30	HS Auhof Saal I links Damen		
	Freizeitgruppe mixed							20.00 22.00	VS Magdalena				

Restaurant ~ Café
Cello
Mediterrane Küche
Fischspezialitäten
Linz-Auhof, J.-Raab-Str. 6-8
ADM-Sportcenter
0732/750833
Reservierung für Tennis und Squash





Jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr und von 10.00 bis 11.00 Uhr findet im Raab-Heim das Seniorenturnen statt.

Nach einer Aufwärmphase mit Spielen und Schrittkombinationen, welche auch die Koordination und das Gleichgewicht fördern, mobilisieren wir sanft alle Muskelpartien.

Anschließend, beim Kräftigen, wird besonderer Wert auf die Rücken- und Bauchmuskeln gelegt. Ein gezieltes und regelmäßiges Training beugt nicht nur Rückenproblemen vor, sondern lindert auch schon bestehende Schmerzen.

Die letzten 10 Minuten widmen wir dem Dehnen und entspannen, sodass wir mit einem gewissen Stolz und einem angenehmen Gefühl nach Hause gehen.

Ich danke allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen für die regelmäßige und zahlreiche Teilnahme und freue mich, dass ich zu eurer Gesundheit und Vitalität beitragen darf.

Edith Poduschka

Mitgliedsbeiträge

Beitragsart		EUR
Kinder (bis zum vollendeten 15. Lj.)		42,00
Jugendliche (vom 15. Lj. bis zum vollendeten 24. Lj.)		47,00
Erwachsene (vom 24. Lj. bis zum vollendeten 60. Lj.)		68,00
Senioren (Frauen und Männer ab dem vollendeten 60. Lj.)		47,00
Familien (mindestens ein Elternteil und ein minderjähriges Kind)		95,00
Ehepaare (keine Lebensgemeinschaft)		106,00
Sektionsbeiträge	Rhythmische Gymnastik	(bis zum ve. 8. Lj.) 50,00 (ab dem ve. 8. Lj.) 100,00
	Volleyball (bei Mannschaftsbetrieb)	50,00
	alle anderen Sektionen	25,00

Die Altersgrenzen gelten ab dem auf die Vollendung folgenden Kalenderjahr. Der Beitrag ist mit Jahresbeginn fällig. Beitretende im 2. Halbjahr zahlen erstmalig nur den halben Beitrag. Das Beitragskonto lautet IBAN: AT12 5400 0000 0065 1802. Die Beitragspflicht endet erst mit formellem Austritt nicht mit Beendigung der Teilnahme am Sportbetrieb. Anmeldeformulare gibt es bei den Sektionsleitern, im ADM-Büro oder zum Download unter www.union-adm.at.



Die Leistungen der Sektion Triathlon lassen sich mit dem Wort „Frauenpower“ gut umschreiben.

Julia Hamberger befindet sich in bestechender Form und hat heuer bereits den Linztriathlon über die Sprintdistanz und den Triathlon in Braunau gewonnen.

Damit konnte sie sich an der oberösterreichischen Spitze etablieren und ist auch

Titelanwärterin für die Landesmeisterschaften.

Höhepunkte der Saison 2014 waren die Teilnahme an der Heim-Europameisterschaft in der Amateurlasse in Kitzbühel und der Ironman 70.3 in Zell am See. Elisabeth Horvath holte 2014 Klassensiege beim Vulkanlandtriathlon in der Steiermark, beim Steeltownman am Pichlingersee und beim Eisenmann im Waldviertel.

Den Saisonabschluss bildete der internationale Triathlon im kroatischen Porec, wo sie mit Rang 4 knapp das Podest verpasste. Sie wird aufgrund einer Verletzung erst später in das Wettkampfgeschehen 2015 einsteigen.

Das Jahr 2015 ist noch jung und es bleibt genug Zeit für unsere Mädels um die Medaillensammlung zu erweitern!

OBERÖSTERREICH TUT MEHR.

Die beste medizinische Versorgung für alle. Heute und morgen.

Das Gesundheitsland hat ein breites Angebot, vom medizinischen Bereich bis hin zur Vorsorge. Dafür wurde und wird viel getan:

- 2,1 Milliarden Euro Investitionen in unsere Spitäler in den letzten 11 Jahren
- Top-Ausbildung dank Gründung der Medizinischen Fakultät und des Kepler Universitätsklinikums
- Initiativen für bessere Voraussetzungen für niedergelassene Ärzte

- Stärkung der Gesundheitsvorsorge durch Bewegungs- und Ernährungsinitiativen

Ihr Landeshauptmann und Gesundheitsreferent



Interview mit dem Gründungsmitglied Dipl. Ing. Harald Mahr:



Seit wann bist du Mitglied der ADM? - Aktives Mitglied bin ich seit 1973.

Wer animierte dich dazu? - Meine Nachbarn Dipl. Ing. Manfred Puchner und Ing. Fritz Hofinger. Beide sind gesundheitsbedingt leider nicht mehr aktiv.

Welche Sportarten wurden von euch vor 40 Jahren betrieben? - In erster Linie Konditions- und Krafttraining verbunden mit Gymnastik. Daneben zur Auflockerung fast alle Ballsportarten – auch mit Rugbyeinlagen! In den Sommerferien wurde Leichtathletik trainiert. Viele von uns legten die Prüfungen für das ÖSTA ab.

Dein schönstes Erlebnis in 40 Jahren? - Ich habe fast wöchentlich erlebt, wie nach ein bis zwei Tagen Turnen der Muskelkater nachließ. In der Woche nach dem Training habe ich mich deutlich wohler gefühlt

als wenn ich nicht gesportelt hätte.

Die Sektion hat immer auf Gemeinschaftserlebnisse Wert gelegt? - Ja, in den Anfangsjahren hatten wir jährliche Skitage und Weihnachtsfeiern. Bruno Weigl hat unserer „Riege“ Weihnachtliches vorgetragen. Auch beschließen wir Ende Juni das Halbjahr mit einem gemeinsamen Abend.

Deine Erfahrungen nach jahrelangem Training? - Nach meiner 40jährigen mit Freud und Leid (Muskelkater) erfüllten Erfahrung führt regelmäßiges Training zu besserer Beweglichkeit, Kondition, Reaktionsvermögen. Auch ohne Leistungen auf Hochleistungsniveau bewegt man sich hin zu mehr Wohlbefinden und guter Gesundheit.

Hat sich die „Philosophie“ der Übungen im Laufe der Jahre geändert? - Die Zusammensetzung unserer „Riege“ hat sich im Laufe der Zeit vom Altersdurchschnitt kaum verjüngt. Wir sind miteinander älter geworden. Scharfes Zirkeltraining mit Pulswerten von 220 und darüber gibt es schon lange nicht mehr. Daher haben sich Charakter und die Intensität der Trainingseinheiten zum Sanfteren hin entwickelt.

Fitgymnastik

Eine ausgesucht nette Gruppe der Alterskategorie 50+ trifft sich seit vielen Jahren von Schulanfang bis Ende Mai jeden Dienstagabend in der Turnhalle der Volksschule Biesenfeld zur Fitgymnastik.

Aus der Sektion Schigymnastik hervorgegangen, legen die Mitglieder der Gruppe inzwischen mehr Wert auf die Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit und den spielerischen Umgang mit Fitness bei schwungvoller Musikbegleitung.

Der langjährige Übungsleiter passt sich laufend den Wünschen an einen abwechslungsreichen Ablauf der Übungen an und

verwendet dafür Elemente aus rhythmischer Gymnastik, Pilates, Dehnungsübungen und Aerobic, kombiniert mit Ballspielen. Wer nicht nur Freude an Bewegung hat, sondern auch gepflegten sozialen Kontakt schätzt, ist bei der gemischten Gruppe herzlich willkommen.

Nach dem Turnen gibt es in einem nahe gelegenen, rauchfreien Lokal noch Gelegenheit für eine Erfrischung und den einen und anderen Gedankenaustausch.

Außerhalb der Fitgymnastik trifft sich die Gruppe einmal monatlich zu einer Wanderung im Mühlviertel.

Unsere Schwimmsektion betreut über 100 Mitglieder von Jung bis Alt. Besonders unsere Nachwuchsschwimmer räumen regelmäßig bei verschiedenen Meetings und Meisterschaften die Podestplätze ab.

Einer der jährlichen Höhepunkte ist der Internationale Union ADM Mehrlagen Cup bei dem sich die ADM-Aktiven mit Schwimmern aus ganz Europa messen können.

The screenshot shows the Facebook profile of 'Union ADM Linz Schwimmen'. The cover photo is a group of swimmers and staff. The profile picture is a logo with a swimmer and the text 'Union ADM Linz Schwimmen Sportmannschaft'. The page has a navigation bar with 'Seite', 'Nachrichten', 'Benachrichtigungen', 'Statistiken', 'Funktionen zur Veröffentlichung', 'Einstellungen', and 'Hilfe'. There are several posts, including a status update from Thomas Morfell about a gold medal win and a video link for 'Linz Video - Swimming'.

Aktuelle Neuigkeiten aus der Sektion Schwimmen findet man im Internet unter www.adm-swim.geocomp.at und bei [facebook](https://www.facebook.com/UnionADM)

VIEL SPASS IM ...
Hallenbad Auhof

**Hallenbad-
 Öffnungszeiten:**

Montag:	geschlossen
Dienstag:	08.30. 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

Die Rhythmische Gymnastik ist laut Ex-IOC-Präsident Juan Antonio Samaranch die "charmanteste und fraulichste Sportart der Welt".

Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung des Gerätes, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik.



Lavinia Mortell

Voraussetzung 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 und zum Ausdruck zu bringen.

Rhythmische Gymnastik ist Koordination von sportlicher Höchstleistung, ästhetischer Bewegung, Zeit- und Raumgefühl und gestalterischem Können.

Was machen wir in Rhythmischer Gymnastik: Spielerische Übungsformen zur

Musik, Geschicklichkeitsübungen mit den Handgeräten Ball, Seil, Keulen, Band und Reifen, Gymnastische Grundformen wie Sprünge, Pirouetten und Gleichgewichtselemente.

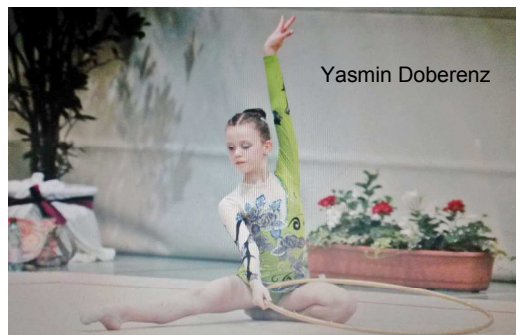


Maria Ritzberger

Ziel:

Erlernen einfacher Choreographien zur Musik, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Entwicklung des Bewegungs- und Rhythmusgefühl, Körperbeherrschung, Teilnahme an Wettkämpfen.

Rhythmische Gymnastik beginnt man im Alter von 5-7 Jahren. Für spätere Einsteiger bietet sich die Sportaerobic an.



Yasmin Doberenz

Erfolge 2015:

Neben zahlreichen OÖ: Landesmeistertitel erreichte die Gymnastin Yasmin Doberenz bei den Österr. Jugendmeisterschaften in Wiener Neustadt im Mehrkampf den 9. Rang, Maria Ritzberger wurde in ihrer Klasse 19. und Lavinia Mortell wurde 21.

Trainingszeiten:

Mittwoch, 15.00-16.15, Sommerhaus Linz
 Montag, 15.00-17.30, Sommerhaus Linz
 Freitag, 15.00-18.00, Sommerhaus Linz

Sportaerobic

Jeder kennt „Aerobic“ als tolle Methode um fit zu bleiben. Doch „Aerobic“ ist auch ein trendbewusster Sport, der immer mehr an Beliebtheit gewinnt.

Was macht Sportaerobic so einzigartig?

Die Vielseitigkeit! Kombiniert werden

- Traditionelle Aerobic-Schritte
- Elemente aus dem Turnen
- Hebungen
- Akrobatische Elemente
- Tanz

All dies wird in einer Choreografie zu fetziger Musik verpackt.

Wem wird Sportaerobic besonders gut gefallen?

Mädchen ab 6 Jahre

Erfolge 2015:

Die Aerobicssportlerinnen der Jugend- und Juniorinnenklasse präsentierten sich in ausgezeichneter Form und holten drei 1. Plätze, einen 2. Rang und drei 3. Plätze bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Brixlegg/Tirol.



In der Jugendklasse 3 erreichte Numa Bernreiter den guten 11. Rang.

News:

Sportaerobic ist seit heuer erstmals bei den „European Games“ und ab nächstem Jahr bei den „Youth Olympic Games“ als offizieller Bewerb dabei!

Trainingszeiten:

Dienstag, 17.00-19.00, VS Biesenfeld
 Freitag 17.30-19.30, Olympiazentrum Auf der Gugl

柔道

JU bedeutet „sanft, weich“ und DO „der Weg“.

Judo ist eine japanische Sportart. Sie wurde vor über 100 Jahren von dem Japaner Schigoro Kano nach Europa gebracht und ist eine Art der Selbstverteidigung.

Beim Judosport gibt es keine Schläge, Tritte, und dergleichen. Wer den „sanften Weg“ lernen will, muss zuerst körperlich gut trainiert sein. Daher besteht das Judo-training aus vielen Übungen, die zur Gelenkigkeit, Gewandtheit und Kräftigung des Körpers beitragen. Gleichzeitig lernt der Schüler das richtige Fallen, sowie Techniken und Griffe, um den Gegner zu bezwingen. Wichtiger als ein Wettkampfergebnis ist aber die Verantwortung gegenüber dem Partner und Gegner.



Disziplin gilt als Voraussetzung, um diese Verantwortung übernehmen zu können. Der Judosport fördert nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Potenzial des Menschen.

L ENTWICKELTE EINSCHÜLTUNG

E Ars Electronica Center

I LinzFest

N Nordico Stadtmuseum

L Lentos Kunstmuseum

A Pflasterspektakel

d Stadtbibliothek

U Musikschule

N Brucknerhaus

G

Machen Sie sich ein Bild von der Vielfalt unseres kulturellen Angebotes und erleben Sie Museen, Festivals und Veranstaltungen in unserer Stadt.

Denn Linz lebt Kultur.
Und Kultur liebt Linz.

Mag. Bernhard Baier
Vizebürgermeister, Kulturreferent

linz
verändert

Wohnen am Gründberg

Kampfmüllerweg, Linz



- Bauprojekt mit 6 exklusiven Eigentumswohnungen mit Blick auf St. Magdalena
- 2 Häuser mit je 3 Wohnungen
- Wohnflächen: 87 m², 102 m², 121 m²
- Ruhe und Privatsphäre
- durchdachte Grundrisse
- großzügige Terrassen und Balkone
- Tiefgarage, HWB 32
- optimale Infrastruktur
- Fertigstellung Frühjahr 2016
- Nähere Infos auf:
www.wohnen-am-gruendberg.at
- Beratung/Verkauf: Stefan Diwold,
Tel.: 0676/8141 8017

Beratung, Bewertung und Vermittlung

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu veräußern oder zu übergeben? Dazu ist es erforderlich, ihren aktuellen Verkehrswert zu ermitteln. Bewerben Sie Ihr Objekt nicht eigeninitiativ und unüberlegt, sondern holen Sie sich zur Bewertung Ihrer Immobilie eine fachkundige Meinung von Ihrem persönlichen Immobilien-Experten aus Ihrer Region! Wir kennen die aktuelle Marktsituation, die örtliche Preissituation und potentielle Interessenten.

Für unsere vorgemerkten Kunden suchen wir laufend Häuser, Wohnungen und Grundstücke. Wir vermitteln Ihre Immobilie professionell zum bestmöglichen Preis und finden den richtigen Käufer für Sie! Nutzen Sie unsere Erfahrungen!

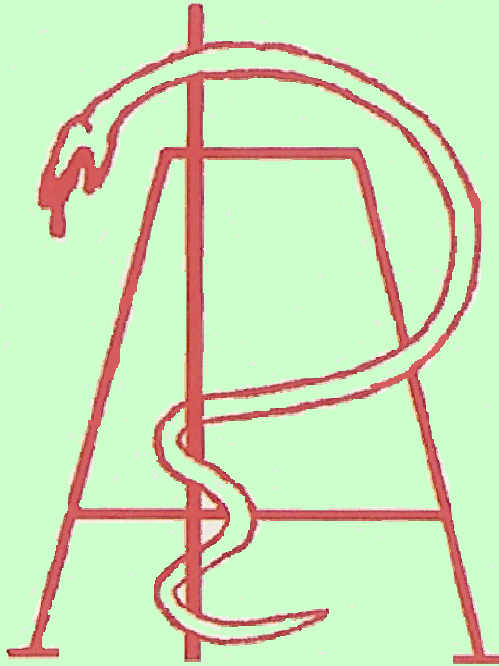
Beratung und Verkauf:

Raiffeisen Immobilien
Europaplatz 1a, 4020 Linz
Tel.: 0732/6596-28021

www.raiffeisen-immobilien.at



**Raiffeisen
Immobilien**



Paracelsus-Apotheke

Mag. pharm. Franz Malzer

Linz-Biesenfeld

Dornacher Straße 9

Telefon 24 30 42

apo@apotheke-biesenfeld.at

Parfümerie

Blutdruckgeräte – Blutzuckergeräte – Homöopathie –
Kosmetika – Teespezialitäten – Ätherische Öle –
Kontaktlinsenflüssigkeiten – Vitamine – Schüssler Salze