



SPORT
UNION 

Auhof – Dornach – St.Magdalena

Rund schau 2016/17



Vorwort des Obmanns



Liebe Leserinnen und Leser!

Zuerst teile ich Ihnen mit, dass unser Obmann DI(FH) Stephan Danner nach 1 1/2-jährigem Einsatz für unseren Verein

seine Funktion aus beruflichen und privaten Gründen zur Verfügung gestellt hat. Der Vorstand hat daraufhin mich mit 19. April 2016 zum geschäftsführenden Obmann gewählt. So ist gewährleistet, dass sich die Union ADM als einer der größten Union-Vereine der Stadt Linz um seine Mitglieder bemühen kann. - Dies vorweg!

Die Sportunion Auhof-Dornach-St.Magdalena Linz (kurz: Union ADM) ist ein Sportverein für alle Menschen, ob für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior/innen.

Den Eltern bietet die SU ADM Linz für ihre **KINDER** sportliche Ertüchtigung in der Rhythmischen Gymnastik (nur für Mädchen, mit oder ohne Wettkampf), Sportaerobic (für Knaben und Mädchen), Judo, Schwimmen, Kinder-Volleyball bis zum 10. Lebensjahr und ab dem 10. Lebensjahr Volleyball mit Wettkämpfen (mit Freiwilligkeit) an.

Für unsere **JUGEND** haben wir ebenfalls eine große Bandbreite an sportlicher Betätigung:

Rhythmische Gymnastik (nur für die weibliche Jugend), für Knaben und Mädchen in gleichem Maße Aerobic, Judo, Schwimmen, Tischtennis, Triathlon, weiters Volleyball männlich und Volleyball

weiblich. In allen Sektionen können sich die Jugendlichen wettkampfmäßig mit anderen Gleichaltrigen messen.

Für die **ERWACHSENEN**, die sehr gerne Freizeitsport betreiben möchten, gibt es ebenfalls viele Angebote wie Judo, Schwimmen, Tischtennis und Triathlon/Duathlon (in Wettkampfform und ohne Wettkämpfe), die Breitensportsektionen Funktionsgymnastik für Herren, Frauengymnastik, Freizeitgruppe Fußball und Freizeitgruppe Volleyball.

Ein ganz großes Anliegen sind uns die **SENIORINNEN und SENIOREN**, die die Möglichkeit haben, sich unter bestausgebildeten Übungsleiterinnen fit zu halten. Insgesamt stehen unserem Verein 30 Trainer/innen und Übungsleiter/innen zur Verfügung, die sich mit großem Engagement um die Mitglieder bemühen!

Die Union ADM Linz hat in ihrem Sportcenter eine Tennishalle mit 4 fast neuen Böden und 5 Squashboxen. Die tennis- und squashspielenden Jugendlichen und Erwachsenen und Schulen werden selbstverständlich von unseren ehrenamtlichen Funktionären organisatorisch betreut (siehe Heftinneres).

In unserer 6. Squashbox ist von unserem Kooperationspartner, dem Österreichischen Alpenverein, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine Kletterwand in der Höhe von 7 Metern und einer Kletterfläche von 117 m² errichtet worden, die für Bouldern bzw. Top-rope oder Vorstiegsbereich für alle – Kinder, Jugendliche und Erwachsene – geeignet ist. Nähere Informationen darüber finden Sie auf der Homepage des Alpenvereins Linz unter www.alpenverein.at/linz-kletterpark.

DANK!

Ein großer Dank gilt der Stadt Linz, dem Land Oö. und der Landesunion Oö. für die vielen finanziellen Unterstützungen im vergangenen Sportjahr. Dadurch wurden eine effiziente Kinder- und Jugendarbeit und ein erfolgreiches Training für unsere Spitzensportler/innen in Schwimmen, Triathlon, Rhythmischer Gymnastik und Sportaerobic ermöglicht.

An dieser Stelle möchte ich auch allen Firmen und Institutionen für die Inserate in der Union ADM-Rundschau und Transparente in der Tennishalle und Mehrzweckhalle meinen herzlichen Dank aussprechen. Bleiben Sie der SU ADM Linz treu, unterstützen Sie weiterhin mit Ihren finanziellen Mitteln die Arbeit unseres Vereines!

Für das Sportjahr 2016/17 wünsche ich allen ein herzliches Willkommen in der Union ADM Linz, allen Kindern und Jugendlichen viel Spaß und Freude bei der Ausübung ihres Sportes und bei den Wettkämpfen. Den Erwachsenen und Senior/innen sei ein vergnügliches und unterhaltsames Betreiben ihrer körperlichen Ertüchtigung gegönnt!

Die Sportsparten, den Hallenplan sowie die Tarife für Erwachsene und Senior/innen, Kinder, Jugendliche und Familien können Sie der Union ADM-Rundschau entnehmen. Oder schauen Sie sich unsere Vereinshomepage an. Auch hier finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen: www.union-adm.at

Kommen Sie in unser ADM-Sportcenter und besuchen Sie unser Café und Restaurant „Cello“ mit seiner österreichischen und original mediterranen, kroatischen Küche.

Im März 2016 hat in unserem Sportcenter eine neue Frisörin den Frisörsalon neu eingerichtet und neu gestaltet. Auch Frisörmeisterin Manuela Schulz freut sich im **Haar Rocka's** auf Ihren Besuch.

Wertkarten für Tennis und Squash können Sie während der Öffnungszeiten im ADM-Restaurant / Café Cello erwerben!

Ihr
Helmut Pichler
Geschäftsführender Obmann
der Union ADM Linz

Oberschulrat Helmut Pichler
Geschäftsführender Obmann
Im Bachfeld 5, 4040 Linz
Tel: 0664 / 250 61 71
E-Mail: helmut.pichler@union-adm.at

**WINKLER MARKT
AUHOF**

WM
Winkler Markt

Auhof **SCHREIBWAREN** **HO** **PREISWERT
SCHNelles
MARKT**

**APOTHEKE
AUHOF** **zimmermann** **D. Zimmermann
AUFNAHME**

**Kaiffeisen
Landesbank
Oberösterreich** **Buch Auhof**

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

Funktionäre und Sektionsleiter/innen

VORSTAND		
PICHLER Helmut Oberschulrat	Geschäftsführender Obmann Öffentlichkeitsreferent Mitgliederreferent	0664 / 2506171 office@union-adm.at mitglieder@union-adm.at helmut.pichler@union-adm.at
GASSENBAUER Roman, Mag.	1. Obmann-Stv. Wirtschaft & Sportanlage Abos	0676 / 7650031 roman.gassenbauer@union-adm.at
ZIEGLER Daniel	2. Obmann-Stv. Schriftführer Kassier-Stv. Büroleiter Tennis-Abos	0680 / 4447598 0676 / 4870496 daniel.ziegler@union-adm.at
SCHÖFECKER Michael, HR Dr.	3. Obmann-Stv. Sportstatistik	0699 / 10567794 michael.schoeucker@union-adm.at
HOFSTADLER Gerhard	Kassier Buchhaltung Budget	0676 / 885592124 gerhard.hofstadler@union-adm.at
ENZENHOFER Anna	Kassier-Stv. ⁱⁿ	0664 / 75031603 anna.enzenhofer@union-adm.at
PICHLER Herbert Oberschulrat	Sportwart	0664 / 2025915 herbert.pichler@union-adm.at

BRENDL Norbert, Mag.	Rechnungsprüfer
MATTHEY Thomas, Mag.	Rechnungsprüfer
BAIER Bernhard, Mag. Vizebürgermeister der Stadt Linz	Beirat
BRÄUER Wolfgang	Beirat
DANNER Stephan, DI(FH)	Beirat Homepage
MALZER Franz, Mag.pharm.	Beirat
PUCHNER Manfred, DI.	Beirat Archiv + Fotos

SEKTIONEN und GRUPPEN		
MALZER Franz, Mag.pharm.	Fitgymnastik Volleyball Freizeitgruppe	0732 / 243042 fitgymnastik@union-adm.at
KOTZEVA Albena, Mag. ^a	Frauengymnastik	0699 / 10761062 frauengymnastik@union-adm.at
BERGER Johann, Dr.	Funktionsgymnastik Herren	0699 / 18877411 funktionsgymnastik@union-adm.at

RATSCHENBERGER Johann	Fußball Freizeitgruppe	0699 / 11008692 fussball@union-adm.at
ZIEGLER Daniel PILS Sebastian (Stv.)	Judo	0680 / 4447598 0650 / 6615143 judo@union-adm.at
PHILIPPI Brigitte	Rhythmische Gymnastik + Aerobic	0650 / 8217649 aerobic@union-adm.at
GRAMLINGER Hans-Jörg, Mag.	Schwimmen	0664 / 88670285 schwimmen@union-adm.at
PODUSCHKA Edith	Seniorengymnastik	0699 / 12374552 seniorenturnen@union-adm.at
GASSENBAUER Roman, Mag.	Tennis + Squash	0676 / 7650031 tennis@union-adm.at
SCHÖFECKER Michael, HR Dr.	Tischtennis	0699 / 10567794 tischtennis@union-adm.at
HORVATH Gerhard (Koordinator)	Triathlon	0664 / 1803416 triathlon@union-adm.at
PRAMER Karin, Mag. ^a	Volleyball Damen	0660 / 3420622 volleyball@union-adm.at
REITER Marius, Mag.	Volleyball Herren	0677 / 61293967 volleyball@union-adm.at

IMPRESSUM: „ADM Rundschau“. Medieninhaber: Sportunion Auhof-Dornach-Magdalena Linz; Herausgeber: Oberschulrat Helmut Pichler; Redaktion und Layout: Mag. Roman Gassenbauer; 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.



Friseur Haar Rocka's | Schulz Manuela
Julius Raab Strasse 6-8, 4040 Linz/Dornach
Tel. 0732 / 267012

Tischtennis

Die abgelaufene Saison 2015/16 wurde wieder mit zwei Mannschaften bestritten. Neuzugänge ermöglichten einen nahezu reibungslosen Meisterschaftsbetrieb. Die A-Mannschaft setzte sich zum Ziel, wieder den Aufstieg in die Kreisklasse zu schaffen. Das Ziel wurde erreicht. Wir beendeten die Meisterschaft punktgleich mit dem Zweiten an erster Stelle. Somit steigt die Union ADM wieder in die Kreisklasse auf.

In der Einzelwertung belegte SL Schöfecker den 2. bzw. Johann Nöstler den 6. Platz.

Endtabelle Saison 2015/16, 1.Klasse Linz-Umgebung B

Rang	Mannschaft	T-Abk.	Sp	S	U	N	Sp-V	Sz-V	P
1.	Linz, ADM 1	ADML1	16	14	0	2	134 : 45	438 : 186	44
2.	Altenberg 1	ALTB1	16	13	2	1	130 : 54	439 : 221	44
3.	Biesenfeld 9	BIES9	16	11	2	3	118 : 67	411 : 270	40
4.	Racketlon 1	RACK1	16	8	2	6	100 : 85	343 : 306	34
5.	Steyregg 3	STRG3	16	7	1	8	96 : 82	340 : 312	31
6.	Urfahr 5	URFA5	16	6	1	9	75 : 103	292 : 354	29
7.	Gallneukirchen 2	GALK2	16	3	2	11	65 : 117	236 : 390	24
8.	Linz-Froschberg AG 10	FROB10	16	1	2	13	50 : 127	202 : 416	20
9.	Alberndorf 5	ALBD5	16	3	0	13	40 : 128	154 : 400	20

Die B-Mannschaft belegte in der 1. Klasse Linz-Umgebung A den 5. Endrang. In der Einzelwertung belegte Thomas Fritz den 3. bzw. DI. Manuel Rigger den 19. Platz.

Endtabelle Saison 2015/16, 1.Klasse Linz-Umgebung A

Rang	Mannschaft	T-Abk.	Sp	S	U	N	Sp-V	Sz-V	P
1.	Alberndorf 4	ALBD4	16	16	0	0	144 : 25	459 : 126	48
2.	Froschberg, DSG 5	DUFO5	16	11	3	2	125 : 64	436 : 272	41
3.	Linz-Froschberg AG 12	FROB12	16	11	0	5	109 : 79	379 : 325	38
4.	Biesenfeld 8	BIES8	16	7	1	8	100 : 91	349 : 338	31
5.	Linz, ADM 2	ADML2	16	7	1	8	80 : 100	302 : 339	31
6.	A./U. Katsdorf 4	SGKA4	16	6	2	8	83 : 105	317 : 369	30
7.	Linz, AG Sport 4	LIAG4	16	5	1	10	78 : 106	318 : 377	27
8.	Linz Waldegg 6	WALD6	16	4	2	10	85 : 109	321 : 399	26
9.	Linz, BBRZ 3	BBRZ3	16	0	0	16	20 : 145	121 : 457	16

In der kommenden Saison 2016/17 wird die Union ADM wieder mit zwei Mannschaften in der Meisterschaft vertreten sein und versuchen, mit der A-Mannschaft in der Kreisklasse den Klassenerhalt zu schaffen.

Zur Belegung der Tischtennissektion und Erleichterung des Spielbetriebs suchen wir weiterhin jüngere Tischtennisspieler. 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 bzw. Donnerstag von 18:00 bis
20:00 Uhr in den Squashboxen

Beginn Saison 2016/2017:
Dienstag, 6. September 2016

Ansprechpartner:
Dr. Michael Schöfecker
0699/10567794
michael.schoecker@ooe.gv.at



ping PONG ★ SHOP
1. LINZER TISCHTENNIS-SHOP

UNSCHLAGBAR!

WWW.PINGPONG-SHOP.AT

The advertisement features a man with a full red beard and curly hair, wearing a green headband and a green wristband. He is wearing an orange and yellow striped tank top and holding a red table tennis paddle. The background is black.

Volleyball Damen

2. Bundesliga



Das Damenteam unter der Trainerin Karin Pramer spielte seine zweite Saison in der 2. Bundesliga und startete als frischgebackener Union-Landesmeister vollmotiviert in die Meisterschaft.

Gleich von Beginn an war man gut auf die Liga eingestellt und konnte den Grunddurchgang an starker 4. Stelle beenden. Zwischen Grund- und Frühjahrsdurchgang holten sich die ADM-Volleys den Oberösterreichischen Cuptitel.

Den Frühjahrsdurchgang beendete die Mannschaft rund um Kapitänin Eva Kreinecker ebenfalls als Vierter. Insgesamt also eine sehr erfreuliche und erfolgreiche Saison!

U19

Auch das U19-Team spielte heuer wieder äußerst stark. Die Vorrunde beendeten die Mädels als gute Zweite und waren somit fix für das Final Four qualifiziert.

Da hatte das Team dann allerdings ein wenig Verletzungspech: Stammspielerin Pauline Reindl verletzte sich zwei Tage vor dem Spiel und konnte nur mit Gips zusehen. Kapitänin Marilena Plank und ihr Team holten sich dann den 4. Platz.



U17



Damenspielerinnen Nici Plank und Susanne Kreinecker trainierten und coachten dieses Jahr das U17-Team. Sie können auf eine recht erfolgreiche Saison zurückblicken.

Den Einzug ins Final Four verpasste die Mannschaft zwar knapp, aber so kamen dann auch viele jüngere Spielerinnen des äußerst motivierten und engagierten

Teams zum Einsatz. Schlussendlich beendeten Kapitänin Wilma Pühringer und ihre Mannschaft die Saison auf Platz 10.

U15



Die U15-Mädels standen heuer unter der Obhut von Damenspielerin Eva Kreinecker, die die Volleyballfrischlinge coachte und trainierte und die schwierige

Aufgabe hatte, die vielen Anfängerinnen für den Meisterschaftsbetrieb fit zu machen.

Und auch wenn es heuer nur zum vorletzten Platz 8 reichte, so lässt sich doch für die nächste Saison schon mehr erhoffen.

Minitraining

Auf keinen Fall vergessen darf man die Volleyballzukunft der ADM. Jeden Montag trainieren unsere Jüngsten aus Volksschule und 1./2. Klasse Unterstufe eifrig mit den Damenspielerinnen Gerda Felbinger und Tijana Rudic.

Auch hier lassen sich schon einige hoffnungsvolle Talente erkennen, sowohl bei den Burschen als auch den Mädels.

LIWEST
Ein Kabel. Alle Medien.

**BESSER
SURFEN,
BESSER
FERNSEHEN!**

www.liwest.at

Icons: @, TV, Phone, Globe

Volleyball Herren

1. Landesliga OÖ

Die Union ADM Volleyball Herren waren in dieser Saison Teil einer sehr ausgeglichenen 1. Landesliga OÖ, in der sich nach dem Grunddurchgang auf den Plätzen 2 bis 6 fünf beinahe punktgleiche Teams gegenüberstanden. Nach einer unvorstellbar knappen Niederlage gegen den Union VC Esternberg im Viertelfinale konnte man sich in den Platzierungsrounden immerhin noch souverän den 5. Platz sichern.

Zur OÖ Meisterfeier im Casino Linz war die Mannschaft dennoch eingeladen, da sie das OÖ Cup Final4 erreichte.



Jugend

Die Jugendmannschaft, welche vom UVC Rohrbach-Berg betreut wird und seit dieser Saison in Form einer Spielgemeinschaft auch für die Union ADM antritt, wurde sowohl OÖ U12-Landesmeister als auch OÖ U13-Landesmeister.



Sie holte einen starken 6. Platz bei den U12-Bundesmeisterschaften in Innsbruck.



HAUSER – Die Malerei

Gerta HAUSER GmbH & Co KG
Thanhoferstr. 2b, 4030 Linz
+43 732 372 360

office@malerei-hauser.at
www.malerei-hauser.at





Oberösterreichische
www.keinesorgen.at



KEINE
SORGEN,
OBERÖSTERREICH.

Schüler- und Studentenheimplätze in Oberösterreich - Ein Ort der Begegnung



„ÖÖ. Studentenwerk.
We are family.“

Es gibt unzählige Gründe, die Schüler- und Studentenheimplätze des ÖÖ. Studentenwerks zu nützen! Der Schul- und Studierenerfolg unserer Heimbewohner ist weit über dem Durchschnitt. Unsere Häuser bieten unter anderem: Verpflegung, Sport- und Freizeiteinrichtungen.

www.studentenwerk.at



**INT. STUDENTENZENTRUM
JULIUS RAAB/LINZ**
A-4040 Linz, Julius-Raab-Straße 10
T: 0732/2457-378 F: DW 239
E: office.linz@studentenwerk.at

**STUDENTENHEIM
HAGENBERG**
A-4232 Hagenberg, Softwarepark 23
T: 07236/7973-9033 F: DW 39
E: office.hagenberg@studentenwerk.at

**SCHÜLERINTERNAT
BAD LEONFELDEN**
A-4190 Bad Leonfelden, Auweg 5
T: 07213/6216-13 F: DW 21
E: office.leonf@studentenwerk.at

**SCHÜLERINTERNATE
BAD ISCHL**
A-4820 Bad Ischl Katrinstraße 4
A-4820 Bad Ischl Maria Theresienweg 1
T: 06132/24514-21 F: DW 31
E: office.ischl@studentenwerk.at

Judo

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 Judotraining aus vielen Übungen, die zur Gelenkigkeit, Gewandtheit und Kräftigung des Körpers beitragen. Gleichzeitig lernen der Schüler und die Schülerin 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 Potential des Menschen.

**Die neue Kraft
der Reinigung**

wir machen das klar

web: www.reinigungsfront.at
tel: 0732 99 55 30
mail: office@reinigungsfront.at

Tarife Tennis und Squash



SPORTUNION ADM LINZ, Julius-Raab-Straße 6-8, 4040 Linz

tennis@union-adm.at; Fax 0732 / 750 272; Mobil 0680 / 444 75 98

RESERVIERUNG: Restaurant-Café "Cello", Tel + Fax 0732 / 750 833

SAISONEN		von	bis	Dauer
Winter	superlang!	12.09.2016	07.05.2017	34 Wochen
Sommer		08.05.2017	10.09.2017	18 Wochen
Jahr		12.09.2016	10.09.2017	52 Wochen
Tennis Beiträge		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 €	540 €	420 €
	ADM-Mitglieder	610 €	495 €	375 €
	Jugend/Studenten/Senioren	650 €	450 €	375 €
Sommer	Standard	120 €	120 €	120 €
Jahr	Standard	770 €	660 €	540 €
	ADM-Mitglieder	730 €	615 €	495 €
	Jugend/Studenten/Senioren	770 €	570 €	495 €
SAISONEN	Einzelstunden	A	B	C
Winter	Standard bei Barzahlung	23 €	20 €	16 €
	Standard mit ADM-Card	22 €	18 €	14 €
	ADM-Mitglieder Barzahlung	22 €	19 €	16 €
	ADM-Mitglieder mit ADM-Card	21 €	17 €	14 €
	Jugend/Studenten/Senioren bei Barzahlung	23 €	18 €	16 €
	Jugend/Studenten/Senioren mit ADM-Card	22 €	16 €	14 €
Sommer	Standard bei Barzahlung	12 €		
	Standard mit ADM-Card	11 €		
	ADM Mitglieder nur mit ADM-Card	10 €		
	Jugend/Studenten/Senioren nur mit ADM-Card	9 €		
	Turnierbetrieb	9 €		
Squash Beiträge		TARIF	EUR	Dauer
		1 Einheit mit ADM-Card	10 € 8 €	1/2 Stunde
		ermäßigt* mit ADM-Card	8 € 7 €	1/2 Stunde
		Winter	200 €	34 Wochen
		Sommer	100 €	18 Wochen
		Jahr	300 €	52 Wochen
* Ermäßigung: Jugend, Studenten, Senioren und Mitglieder				
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 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!				

Sportprogramm der Sektionen

ADM - Sportprogramm 2016/2017	Sektion	Sparte	von bis	Montag	von bis	Dienstag	
	Fußball	Freizeitgruppe 0	20:00 22:00	VS Magdalena			
		Freizeitgruppe 2					
	Funktionsgymnastik Herren		18:30 20:00	BSZ Auhof			
	Frauengymnastik				09:00 10:00	Raabheim	
	Fitgymnastik				19:00 21:00	VS Biesenfeld	
	Seniorengymnastik	Senior/innen					
		Aqua Rhythmik für Senioren					
	Judo	Anfänger bis 11 J.	17:00 18:30	VS Magdalena			
		Fortgeschrittene bis 14 J.					
		Erwachsene	18:30 20:00	VS Magdalena			
	Rhythmische Gymnastik	Leistungsgruppe Nachwuchsgruppe	15:00 17:30	Sommerhaus Linz	17:00 18:30	VS Biesenfeld	
			16:00 17:30	HS Auhof TS1 links			
		Leistungsgruppe Nachwuchs	17:00 20:00	Olympiazentrum Gugl Linz			
	Aerobic	Leistungsgruppe Nachwuchs			18:00 19:00	VS Biesenfeld	
	Triathlon						
Schwimmen							
Tischtennis				18:00 22:00	Squash-Boxen		
Volleyball	Nachwuchs	17:30 19:15	VS Biesenfeld-U13	17:00 18:30	Weberschule-U15		
	Nachwuchs	19:15 21:15	VS Biesenfeld-U17				
	Herren/Damen			19:30 22:00	VS Dornach Mengerstraße		
	Freizeitgruppe mixed						



BADEN mit Genuss!

höglinger *comfort bad*

Sparkassenplatz 1, 4040 Linz
Tel + Fax: 0732 / 738257

3 VORTEILE auf 1 BLICK



1

FIXTERMIN - FIXZEITABLAUF

Sie bekommen Ihr neues Bad genau zu Ihrem gewünschten Termin. Fix und fertig.

2

ALLES AUS EINER HAND

Höglingers Erfolgsteam: Installateure, Maurer, Elektriker, Fliesenleger, Sanitärprofis u.v.a. sind bei uns angestellt!

3

MASSGESCHNEIDERT

Ganz nach Ihren Vorstellungen - kostenlose Planung, freundliche Beratung und persönliches Service inklusive.

STAUBFREI renovieren?

Fast staubfrei durch den „STAUBFRESSER“:

Das Spezial-Gerät saugt die im Arbeitsraum entstandene staubhaltige Luft an und wäscht sie im Wassernebel aus.

Das bedeutet eine 90%ige Reduktion der Staubentwicklung an den Stemmtagen. Und somit wesentlich weniger zu putzen!



Wir machen Ihr Bad EXCLUSIV!

BAD-KOMPLETTLÖSUNGEN:

Installation, Fliesen & Verlegung, Maurer, Maler, Entsorgung, etc.
Dampfduschen, Whirlpools, Infrarot, Ganzglasduschen.



ARDINO



höglinger *comfort bad*

Sparkassenplatz 1, 4040 Linz
Tel + Fax: 0732 / 738257
E-Mail: office@comfortbad-hoeglinger.at
www.comfortbad-hoeglinger.at



Zertifiziert für
senioren- und behinderten-
gerechte Badezimmer

Sportprogramm der Sektionen

von bis	Mittwoch	von bis	Donnerstag	von bis	Freitag	von bis	Samstag Sonntag
		16:30 18:00	HS Auhof TS1 links				
			<div style="text-align: center;"> <p>Restaurant ~ Café</p> <h2>Cello</h2> <p>Mediterrane Küche Fischspezialitäten</p> <p>Linz-Auhof, J.-Raab-Str. 6-8</p> <p>ADM-Sportcenter</p> <p>0732/750833</p> <p>Reservierung für Tennis und Squash</p>  </div>				
09:00 10:00	Sommerhaus Linz						
10:00 11:00	Sommerhaus Linz						
			 LIWEST <i>Ein Kabel. Alle Medien.</i>				
18:15 19:45	HS Auhof TS2 rechts						
14:30 16:30	Sommerhaus Linz	18:00 19:30	HS Auhof TS2 rechts	15:00 18:00	Sommerhaus Linz	10:00 14:00	Sommerhaus Linz
		19:30 21:00	HS Auhof TS2 rechts	 sommerhaus HOTEL			
16:00 18:15	HS Auhof TS2 rechts						
	 Oberbank 3 Banken Gruppe						
		17:45 19:45	VS Magdalena-U19	17:30 19:30	HS Auhof TS1 links		
	 HAUSER Die Malerei						
19:30 21:30	HS Auhof-U19 TS1 links	19:30 22:00	VS Dornach Mengerstraße	19:30 21:30	HS Auhof TS1 links		
		20:00 22:00	VS Magdalena				

ADM - Sportprogramm 2016/2017

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



Unser Plan für ein starkes Oberösterreich

- Arbeit schaffen - Wirtschaft stärken
- Investieren in Bildung und Forschung
- Stabile Finanzen - Deregulierung fortsetzen
- Familien fördern - Kinderbetreuung ausbauen

Das gesamte Arbeitsprogramm gibt es auf www.oövp.at



Sportaerobic

Jeder kennt „Aerobic“ als tolle Methode, um fit zu bleiben. Doch Aerobic ist auch ein trendbewusster und unglaublich vielfältiger 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 und Buben ab 6 Jahren



Erfolge 2016

Die Aerobicportler und -sportlerinnen der Sportunion ADM der Jugend- und Juniorinnenklasse präsentierten sich

heuer wieder in ausgezeichneter Form und holten 4 erste Plätze und 4 zweite Plätze bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Kundl/Tirol.

Lea Röbl und Sarah Hanneschläger erreichten jeweils ein Finale bei internationalen Wettkämpfen!



Trainingszeiten:

Di 17:00 – 19:00 Uhr, VS Biesenfeld

Mi 16:30 – 18:15 Uhr, HS Auhof

So 10:00 – 13:00 Uhr, Sommerhaus Linz

Orthopädische Schlafberatung bei Betten Ammerer



AMMERER

Schlafen • Wohnen

Ried • Schärding • Braunau • Mattighofen
Eferding • Grieskirchen • Gmunden • Kirchdorf
Salzburg • Mauthausen • www.ammerer.com

Rhythmische Gymnastik

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.

Voraussetzung sind Körperbeherrschung und Konzentration, ohne Grazie und Harmonie der Bewegung zu vernachlässigen. In kaum einer anderen Sportart haben die Aktiven so viele 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, Ballett, Geschicklichkeitsübungen mit den Handgeräten Ball, Seil, Keulen, Band und Reifen, gymnastische Grundformen wie Sprünge, Pirouetten und Gleichgewichtselemente.

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

Rhythmische Gymnastik beginnt man im Alter von 5-7 Jahren.



Erfolge 2016

Neben zahlreichen OÖ Landesmeistertiteln erreichte die Gymnastin Numa Bernereiter bei den Österreichischen Jugendmeisterschaften in Wiener Neustadt im Mehrkampf den 9. Rang, Bibiane Scheks wurde bei den Österreichischen Bundesmeisterschaften 5.



Besonders gratulieren wir Carina Xanthopoulos und Laura Hannl – sie wurden OÖ. Landesmeisterinnen 2016.

Trainingszeiten:

Mittwoch, 15:00 – 16:15 Uhr

Montag, 15:00 – 17:30 Uhr

Freitag, 15:00 – 18:00 Uhr

(jeweils im Sommerhaus Linz)



www.karinleitmueller.at

Ich mache Sie fit
für Ihre
Bewerbung!


**KARIN
LEITMÜLLER**
Personalmanagement
Bewerbungsberatung

Mit einer
erfolgreichen
Bewerbung
zum
Traumjob



CopyPet

3D MODELLING

Wir machen jedes
Haustier zum
3D Modell



www.copypet.net



Ars Electronica Center



LinzFest



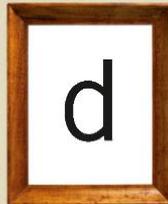
Nordico Stadtmuseum



Lentos
Kunstmuseum



Pflasterspektakel



Stadtbibliothek



Musikschule



Brucknerhaus



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

ENTRETTLICHE ERHÄLTUNG

Schwimmen



Traditionell begannen wir das letzte Sportjahr mit „dem“ Trainingslager in Caorle – 50 Personen waren mit dabei und konnten dabei den Grundstein für die kommende Saison legen.

Veranstaltungsmäßig waren wir bei 2 Highlights aktiv: mit Unterstützung des Sommerhauses führten wir Ende September die internationalen österreichischen Mastersmeisterschaften durch, und im Jänner 2016 hatten wir beim 26. Internationalen Dywidag Mehrlagencup rund 400 Gäste aus acht Nationen zu Gast.



„Nebenbei“ fanden die UNION-Landesmeisterschaften bei uns statt. Bei diesen waren wir mit Abstand der medaillenreichste Teilnehmer-Verein!

Sportlich sind wir auf mehrere Stationen aufgeteilt: Basis ist immer das Hallenbad des Sommerhauses. Hier wird von unserem Trainerteam der Grundstein für die weitere sportliche Entwicklung gelegt. Parallel dazu trainiert ein Teil von ca. 8 – 10 Aktiven auf der Gugl in der Trainingsgemeinschaft Linz. Dort ist der Fokus schon klar auf die Teilnahme und auch Erfolge bei OÖ und auch Österreichischen Meisterschaften gelegt.

Ganz oben an der sportlichen Spitze steht das Olympiazentrum, in dem die SU ADM Linz im Moment mit Johanna Enkner vertreten ist.

Im letzten Jahr ist es uns gelungen, das Trainerteam im Raabheim zu stabilisieren und auch zu erweitern. In Kooperation mit der 1. Linzer Schwimmschule bekommen wir auch stetig Nachwuchs für unsere Gruppen. Dies ist uns wichtig, denn Schwimmen ist eine beständige Langzeit-Sportart. Das heißt, es dauert einfach ein wenig, und viel Geduld und Einsatz ist von allen Seiten notwendig, um richtig gut schwimmen zu lernen. Aber das zahlt sich in jedem Fall aus und ist gerade in unserer zunehmend schnelllebigen Zeit

ein perfekter Ausgleichs- oder auch Spitzensport.

Wir sind auch im Erwachsenenschwimmbereich und bei den Masters sowohl trainings- als auch wettkampftechnisch aktiv. Einige Mitglieder trainieren für bzw. bestreiten auch Open-Water-Wettkämpfe.

Die größten Erfolge und sportlichen Entwicklungen erreichten Johanna Enkner (16) bei den Damen und Philip Matje (18) bei den Herren. Beide erschwammen auch Medaillen bei



OÖ Landesmeisterschaften und österr. Nachwuchsmeisterschaften.

Sie knackten sportliche Schallmauern schon in ihrem jungen Alter.

Auch in Zukunft möchten wir unsere Sektion weiter entwickeln – dazu brauchen wir in erster Linie unser Heimbad, von dem wir hoffen, dass es uns noch lange erhalten bleibt.

Aber – und hierfür sprechen wir auch unseren Dank aus – am Wichtigsten sind unsere vier Säulen:

1. **Kinder**, die gerne sportlich schwimmen und sich verbessern wollen,
2. ein **Trainerteam**, das motiviert und fördernd und fordernd die Entwicklung anleitet,
3. **Eltern**, die ihre Kinder und Trainer tatkräftig in vielen Bereichen unterstützen, und natürlich auch
4. die **ehrenamtlichen Personen** im Hintergrund, die das auch strukturell ermöglichen.

Wir freuen uns auf das Sportjahr 2016/2017!



Ein Volltreffer für Sanitär, Heizung und Kühlung!



KE KELIT Kunststoffwerk Gesellschaft m.b.H.
A 4020 Linz, Ignaz-Mayer-Straße 17
Austria, Europe

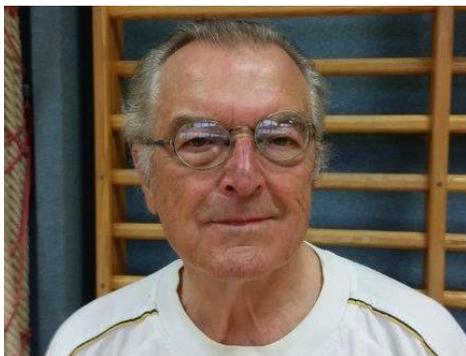
TELEFON +43 (0) 50 779
FAX +43 (0) 50 779 118
E-MAIL office@kekelit.com

www.kekelit.com



Funktionsgymnastik Männer

Seit 1973 ist Ing. Walter **Schimitschek** Mitglied der Union ADM. Er ist damit eines der treuesten Mitglieder des Vereines und hält seinen Körper jahrzehntelang mit Sport und Übungen in Schwung!



Auf seine Mitgliedsnummer „30“ ist Walter stolz. Sie weist ihn als einen Frühstarter bei der Union aus, der er bereits im Gründungsjahr 1973 beitrifft. Die Aufforderung dazu kommt von seinem Berufskollegen aus dem Landesdienst OÖ, Ing. Raimund Popp. Vorturner der Herrengruppe ist Willi Leimer. Walter erinnert sich, dass in den 70er Jahren auf dem Platz des Schulzentrums Auhof hauptsächlich Dauerlauf, Gymnastik und Varianten der Leichtathletik ausgeübt wurden.

Zu seinen schönsten Erinnerungen zählt die wiederholt erfolgreiche Absolvierung des Österreichischen Sport- und Turnabzeichens (ÖSTA) in seinen verschiedenen Stufen.

Walter genießt die Gemeinschaft und das auf Geselligkeit angelegte Zusammensein: Weihnachtsfeier und Sommerabschluss im CELLO runden die Semester ab. Walter bestätigt zufrieden: „Durch das jahrzehntelange Training hat sich meine Mobilität und mein allgemeiner Gesundheitszustand gut erhalten. Die Übungen

kräftigen meinen Muskelaufbau.“ Alle Anleitungen werden dem Alter gemäß ausgeführt, viel „Reißerisches“ ist – bedingt auch durch neue sportmedizinische Erkenntnisse – dem langsamen, sanften „Dehnen und Strecken“ gewichen.

Daher nimmt Walter mit Freude wahr, dass unser Trainer Harald Mahr immer wieder Gymnastik auf der Matte sowie Expanderübungen forciert. Bei der abschließenden Runde Basketball spielt Walter selbstverständlich mit. Perfekt endet der Abend mit seinem Korbwurf!

Mit seinen 82 Jahren ist Walter unserer Gruppe ein großes Vorbild. An ihm sehen wir, wie gesund Bewegung und regelmäßiges Training sind. Neben der montäglichen Gymnastik geht Walter schwimmen ins Biesenfeldbad und fährt Rad am Donaudamm.



Oberbank
3 Banken Gruppe

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

Oberbank. Nicht wie jede Bank.



- helle, freundliche Mietwohnungen
- zentrale Lage im Herzen von
Urfahr, nur wenige Gehminuten
zum Donaustrand
- öffentliche Verkehrsmittel vor der
Haustüre
- Wohnungsgrößen: von 41 – 134 m²
- großzügige Außenflächen
- perfekt durchdachte Grundrisse
- traumhafter Ausblick
- HWB: 15 – 20 kWh/m²a
- Tiefgarage
- Bezug ab März 2017
- Miete: ab EUR 499,25
- Nähere Infos: www.kaar21.at
- Beratung/Vermietung:
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 kostenlose aber werthaltige Meinung von Ihrem persönlichen Immobilien-Experten aus Ihrer Region! Wir kennen die aktuelle Markt- und örtliche Preissituation sowie 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**

Seniorenturnen

Jeden Mittwoch von 9:00 – 10:00 Uhr oder von 10:00 – 11:00 Uhr bieten wir ein Turnen für Seniorinnen und Senioren an. Nach einer Aufwärm- und Mobilisationsphase, bei der auch Koordination und Gleichgewicht geschult werden, kräftigen wir alle unsere Muskeln. Am Ende der Stunde wird noch entspannt und gedehnt. Um an diesem Programm teilzunehmen, braucht man nicht sportlich zu sein.



Laut Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bessern sich bei regelmäßiger Teilnahme durch das gezielte

Muskelaufbautraining Kreuzschmerzen und Knieprobleme.

Neben unserer fleißigen und konzentrierten Arbeit bleibt manchmal auch noch Zeit zum Feiern.



Ich möchte alle Seniorinnen und Senioren einladen, zu uns zu kommen, damit wir uns unsere Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten.

„Die Stadt Linz bietet mit über 450 Sportanlagen auf dem Stadtgebiet vielfältige Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu sein.

Ich wünsche allen Sportbegeisterten viel Erfolg und Spaß an der Bewegung!“

Karin Hörzing
Stadträtin für
Soziales, Integration, Sport

linz
verändert



LEBENSSTADT LINZ

Brecht Heesinger

Top Qualität

Gebäudereinigung | Reinigungsbedarf | Umweltpflege

Seit über 40 Jahren streben wir nach höchster Qualität und sauberer Umwelt bei **Gebäudereinigung, Reinigungsbedarf** und **Umweltpflege**. TopRein trägt seit 1999 das österreichische Staatswappen.

www.toprein.at

TopRein



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

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 oder anderen Gedankenaustausch.

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

FEUERSCHUTZ



FLAJNIK



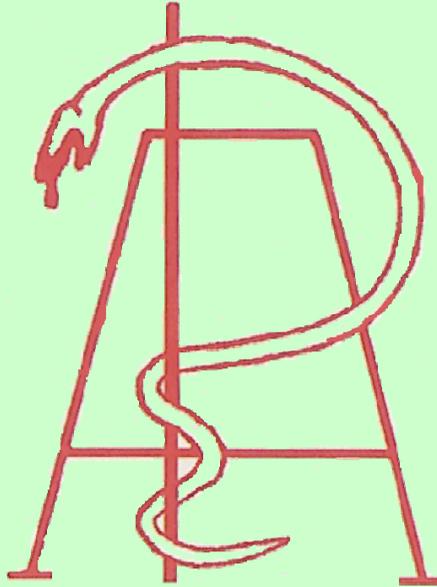
LEOPOLD-FIGL-STR. 40 4040 LINZ

Mobil:
0676 / 78 09 613

Auf Schritt und Tritt
hoffmann & co.

BE-
TRETEN
ER-
WUNSCHT

Hoffmann & Co. Böden GmbH
Derfflingerstraße 14, 4020 Linz
Tel. 0732 / 779364-0
office@hoco.co.at | www.hoco.co.at



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