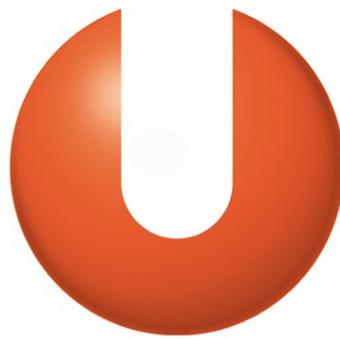




Heft Nr. 155

April 2024

Vereinsinformation



SPORT
UNION
URFAHR

www.unionurfahr.at



AT-BIO-401

Das **Schärfste** aus
dem Mühlviertel



Bio-Chilisaucen

Hand Crafted

MV Chili-Manufaktur GmbH

www.feuer-zeug.at

Vorwort:

Jahr für Jahr wird es schwieriger, einen ordentlichen Sportbetrieb und die Instandhaltung der Sportstätte zu gewährleisten.

Zum einen wird die Pflege und Instandhaltung immer aufwendiger und intensiver, im Frühjahr und Sommer mit der Bewässerung des Sportplatzes, zum anderen werden die Kosten immer höher. So sind z.B. die Betriebskosten im letzten Jahr um 40 Prozent gestiegen.

Die Subventionen sind jedoch in den letzten Jahren - der Höhe nach - gleichgeblieben. Aber hätten wir diese Zuschüsse nicht, müssten wir den Sportplatzbetrieb einstellen bzw. die Spartenbeiträge der Hobbyfussballer so anheben, dass keiner mehr gewillt wäre, diesen Betrag zu bezahlen.

Auch unsere Hallensportarten werden immer kostenintensiver; Zum einen sind alle Hallen und die Schulwarte (Kosten für Auf- und Zusperrdienst) zu bezahlen (städtische Hallen waren kostenlos), zum anderen werden die Sportartikel immer teurer. Auch diese Kosten können wir nicht 1:1 auf die Mitglieder umlegen.

Beispielhaft die Badmintonbälle: Kostete vor zwei Jahren eine Dose mit 12 Bällen noch € 22, so sind es jetzt ca. € 30 pro Dose. Das sind im Durchschnitt € 150 pro Meisterschaft, nicht zu vergessen sind dabei auch die Trainingsbälle.

Notwendig ist heuer die Reparatur der Fussball-Tore. Hier werden Ersatzteile angeschafft, da für die Anschaffung eines neues Tores das entsprechende Budget fehlt.

Auch die Bereitschaft für das Ehrenamt wird immer weniger, es finden sich nur wenige Personen, die im Verein aktiv mithelfen und ihre Freizeit für nicht-sportliche Tätigkeiten investieren wollen. Dies ist auch ein wesentlicher Teil der Gründe, warum das Sommerfest nicht mehr abgehalten werden kann.

Der größte Teil unseres Vorstandes ist zwischen 50 und 75 Jahre alt; „Nachwuchs“ ist schwer bis gar nicht zu finden. Dieses Problem besteht aber nicht nur in unserem Verein - dies ist ein generelles Problem, mit dem nahezu jeder Verein zu kämpfen hat.

Ich habe jedoch noch nicht die Hoffnung aufgegeben, dass sich die Situation zum besseren ändert. Sollte dies jedoch nicht eintreffen, wird es zukünftig nicht mehr viele Spitzensportler in Österreich geben, denn ohne Breitensport und deren Funktionäre gibt es auch kein Spitzensport. Ich hoffe, es fühlen sich einige junge oder junggeblieben Personen angesprochen, die uns zukünftig bei der Vereinsarbeit unterstützen möchten. Ihr könnt euch gerne jederzeit bei mir melden.

!!!! Terminavisos: Neuwahl des Vereinsvorstandes am Freitag, 25.10.2024 !!!

Obmann Martin Grafinger



Allgemeines

Sportplatz

Im September 2023 haben wir auf unserem Sportplatz die Faustballer von Askö Urfahr sowie einen Rugby-Verein untergebracht, da das ABC-Center wegen Sanierungsarbeiten nicht zur Verfügung stand. Die Faustballer haben ein einwöchiges Jugendtrainingslager, sowie auch das allgemeine Training dreimal wöchentlich auf unseren Sportplatz verlegt.

Die Rugby-Spieler haben unseren Platz dreimal die Woche bis Ende Oktober benützt.

Aktuell wird wieder das Jugendtraining der ADMIRA bei uns am Platz durchgeführt, die Jugendlichen trainieren viermal in der Woche.

Unsere eigenen Hobbymannschaften nützen den Sportplatz genauso wie stundenweise die Schüler der ABIS (Anton-Bruckner-International-School).

Nach dem starken Schneefall im Dezember sind an der Westseite des Sportplatzes durch den Schneedruck einige Baumäste geknickt, die beseitigt werden mussten.

Der Platzwart ist derzeit mit den Aufarbeitungsarbeiten der Bäume beschäftigt.

Die Platzpflege wird auch immer intensiver, zum einen Teil müssen wir den Rasen bewässern, zum anderen Teil machen uns – wie schon in den letzten Jahren immer wieder - x-tausende Würmer (das Leben) das Fußballspielen schwer.

Auch der Ballfangzaun, der vom Magistrat Linz zur Kindergartenseite aufgestellt wurde, ist durch Schlingpflanzen und den Schneedruck in Mitleidenschaft gezogen worden.



Aktuell wird hinsichtlich der notwendigen Instandsetzung mit dem Gebäudemanagement Linz eine gemeinsame Lösung gesucht.

Entertainer

Wie schon im August letzten Jahres stellt die Stadt Linz auch heuer wieder der Sportunion Oö. den „Entertainer“ am Hauptplatz zur Verfügung.

In der Woche vom 24. – 28. Juni 2024 können sich die Linzer Union-Vereine mit ihrer jeweiligen Angebotsvielfalt präsentieren.

Union Urfahr möchte jedenfalls die Gelegenheit wieder nutzen, um ihre Sektionen vorzustellen. Vielleicht kann ja der eine oder andere „Nachwuchs“ rekrutiert werden



Auszug aus dem Magazin „Winner- Magazin der Sportunion Oberösterreich:

SERVICE

Der ENTER_TAINER kommt wieder

Aufgrund des Erfolgs des letzten Jahres gibt es auch 2024 wieder den ENTER_TAINER am Hauptplatz in Linz. Dabei handelt es sich um einen pinken Container im Herzen der Landeshauptstadt, bei dem Organisationen und Vereine aus Linz die Möglichkeit haben, sich und ihr Leistungsangebot vorzustellen. Von **24. bis 28. Juni 2024** gehört der ENTER_TAINER der SPORTUNION und Vereine haben die Möglichkeit, sich selbst und ihre Sportart zu präsentieren. Dabei wird aufgrund der prominenten Lage ein großes Publikum angesprochen. Zahlreiche Passantinnen und Passanten können motiviert werden, am sportlichen Programm teilzunehmen. Letztes Jahr zeigten unter anderem die Segelflieger der Flugsportgruppe Union Linz, die Tänzer:innen des UTSC Linz und die Fechter:innen der Fecht Union Linz, was sie zu bieten haben.



Die SPORTUNION Urfahr war mit den Sportarten Bogenschießen und Badminton beim ENTER_TAINER dabei.

Foto:SPORTUNION Urfahr

Wir bewegen Menschen

SPORT
union

Wir trauern um:



Johann Kastner, der am 29.12.2023 im Alter von 83 Jahren verstorben ist

Johann Kastner war seit 1989 beim Verein und 34 Jahre in der Sparte Stocksport tätig. Kaster erhielt im Jahr 2000 das Union-Verdienstzeichen in Bronze.



Erich Wimberger, der am 11. Jänner 2024 im 75. Lebensjahr verstorben ist.

Erich war seit 1978 Vereinsmitglied und 1980 Mitbegründer der Sektion Stocksport. Er war Mitglied der Vereinsleitung und auch im Stocksport-Bezirksverband tätig. Er organisierte zahlreiche Turniere und war jahrelang im Meisterschaftsbetrieb im Einsatz.

Für seine vorbildliche Mitgliedschaft erhielt er die Sportunion-Verdienstzeichen in Bronze, Silber und Gold. Durch sein jahrzehntelanges Engagement war er bei Veranstaltungen immer hilfsbereit im Einsatz.



Peter Paul Müller - Ehrenmitglied der SU Urfahr, der am 24.04.2024 im 85. Lebensjahr verstorben ist.

Seit mehr als 65 Jahren war Peter Müller Unionsmitglied. Nach Linz gekommen, war er 1973 Gründungsobmann der SU ADM Linz und Gründer weiterer Linzer Unionvereine.

Er stellte sein ehrenamtliches Engagement u.a. auch als Beirat des SU Länder-tages zur Verfügung.

Der langjährige Obmann des SU Bezirksverbandes Linz/Stadt und Träger des SPORTUNION Ehrenrings OÖ war auch mehr als 30 Jahre Mitglied der SU Landesleitung. Zudem engagierte er sich als Vertreter der SU OÖ im Bundes-sportrat und in der Bundessportversammlung.

Im Rahmen der 62. Jahreshauptversammlung der Union Urfahr wurde er am 04.04.2014 durch Obfrau Silvia Hainzl zum Ehrenmitglied unseres Vereins ernannt.



Die SPORTUNION wird ihnen stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Aus den Sektionen



BOGENSPORT

Nachdem bekanntlich kein Hallentraining mehr stattfindet, sind dadurch zwangsläufig auch die regelmäßigen, gemeinsamen Zusammenkünfte leider ins Hintertreffen geraten.

Die Freiluftsaison am Sportplatz ist seit Mitte April eröffnet. Aktuell wurde bislang nur an einem Freitag trainiert. Zum einen lässt offensichtlich das Interesse am gemeinsamen Bogenschießen nach, zum anderen andererseits ist am Ausfall eines Trainings desöfteren auch das Wetter schuld.

Die RAIKA möchte im Herbst wieder ein Teambuilding-Event am Sportplatz durchführen, nachdem dies beim letzten Mal sehr gut angenommen wurde. Für die Betreuung der einzelnen Gruppen werden jedenfalls 4 – 5 geübte Bogenschützen gebraucht, um einen ordentlichen Ablauf zu garantieren und Verletzungen durch unsachgemäßes Handling hintanzuhalten. Die Termine werden entsprechend rechtzeitig kommuniziert.

Ansonsten gibt es aus unserer Sektion nichts Neues zu berichten. Wie schon angekündigt, sind neben dem Freitagstraining gemeinsame Parcourbesuche angestrebt. Diese können – unter Berücksichtigung des Wetters - jedoch nur relativ kurzfristig organisiert werden. Geplante Aktivitäten werden in der WhatsApp-Gruppe kommuniziert.

Terminavisos:

- Heuer veranstaltet der SVM Magistrat Linz wieder das allseits beliebte „Bunker“-Turnier, im Limonistollen .

Am **15.08.2024** geht die Linzer Stadtmeisterschaft über die Bühne, an den darauffolgenden 3 Tagen bis Sonntag wird der Stollen zum freien Schießen geöffnet.

Sobald die Ausschreibung offiziell vorliegt, wird diese natürlich weiter gegeben.



- Laut homepage der ÖBSV findet an den gleichen Tagen die Österreichische Staatsmeisterschaften WA 3D 2024 in Luftenberg statt

Harald Panhofer



Wir bewegen Menschen

BADMINTON

Meisterschaft 2023/2024 - 2. Landesliga Nord

Die Saison wurde Mitte April beendet. Wir haben vier Mal gewonnen, zwei Unentschieden erspielt und vier Mal verloren.

Die einzige Mannschaft, der wir uns zweimal geschlagen geben mussten, war der Gruppensieger Alkoven.

Wir konnten in der 2. Landesliga zumindest den 4. Platz erreichen und es fehlten nur drei Punkte auf den Gruppen-Zweiten.

Man muss klar anmerken bei den Spielen, in denen wir mannschaftlich in voller Stärke aufgetreten sind, konnten wir meistens gewinnen oder zumindest ein Unentschieden erspielen. Bei den ersten beiden Spielen und zwei Spielen Ende März-Anfang April war das leider nicht der Fall. Fixe Punktgaranten waren Christoph Preissl, Tarek El Dabbagh und unsere Damen. Dana Grafinger (14) und Ryan Grafinger (11) haben uns als Leihspieler (Askö Traun) spielermäßig verstärkt und unseren Altersschnitt erheblich nach unten gedrückt.



Ryan Grafinger konnte mit seinem Vater Martin Grafinger ein Doppel gewinnen. Er besucht mit Badminton die 2. Leistungs-klasse in der Peuerbachschule, ist österreichweit unter den 3 besten Spielern in seiner Altersklasse (x-facher Landesmeister, Staatsmeister) und Teil des österreichischen Nationalkaders.



Dana Grafinger kann sich ebenfalls mit den besten Spielerinnen ihrer Altersklasse messen. Auch sie konnte schon einige Titel im Einzel, Doppel und Mixed (x-fache Landesmeisterin, Staatsmeisterin) erreichen. Sie hat aber inzwischen ihr Training zurückgefahren und spielt zurzeit nur zum Spaß und nicht mehr leistungsmäßig.

Wir bewegen Menschen

Nachfolgend einige Übersichten und Statistiken aus der ÖBV Tournamentsoftware:

1	 Christoph Preissl 	<u>Siege-Niederlagen</u> 13-1 (14)
2	 Tarek El-Dabbagh 	<u>Siege-Niederlagen</u> 8-2 (10)
3	 Ricarda Grafinger-Denk 	<u>Siege-Niederlagen</u> 7-8 (15)
4	 Dana-Lynn Grafinger 	<u>Siege-Niederlagen</u> 7-10 (17)
5	 Anja Friedrich 	<u>Siege-Niederlagen</u> 4-3 (7)
6	 Rainer Doppelmair 	<u>Siege-Niederlagen</u> 4-4 (8)
7	 Manuel Reisinger 	<u>Siege-Niederlagen</u> 3-7 (10)
8	 Robert Fetzter 	<u>Siege-Niederlagen</u> 2-8 (10)
9	 Martin Grafinger 	<u>Siege-Niederlagen</u> 2-9 (11)
10	 Andreas Eckerstorfer 	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-6 (7)
11	 Ryan Grafinger 	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-9 (10)



Wir bewegen Menschen



Round 1 • Fr. 29.09.2023	ASKÖ Linz 1	8 - 0	UNION Urfahr
Round 2 • Mo. 09.10.2023	UNION Urfahr	3 - 5	BC Raiffeisen Alkoven 2
Round 3 • Do. 19.10.2023	ASKÖ BV Pasching 1	2 - 6	UNION Urfahr
Round 5 • Mo. 13.11.2023	UNION Urfahr	4 - 4	UBC Neuhofen 2
Round 4 • Mo. 27.11.2023	UNION Urfahr	4 - 4	SK Vöest 2
Round 6 • Mo. 05.02.2024	UNION Urfahr	5 - 3	ASKÖ Linz 1
Round 7 • Fr. 16.02.2024	BC Raiffeisen Alkoven 2	6 - 2	UNION Urfahr
Round 8 • Mo. 11.03.2024	UNION Urfahr	7 - 1	ASKÖ BV Pasching 1
Round 10 • Mi. 20.03.2024	UBC Neuhofen 2	7 - 1	UNION Urfahr
Round 9 • Do. 18.04.2024	SK Vöest 2	2 - 6	UNION Urfahr

TEAM	PL	W	D	L	PTS	M	GM	PTS
1 BC Raiffeisen Alkoven 2	10	8	0	2	26	50-30	111-72	3420-3120
2 UBC Neuhofen 2	10	5	3	2	23	49-31	110-72	3424-2883
3 ASKÖ Linz 1	10	6	0	4	22	48-32	103-76	3244-3039
4 UNION Urfahr	10	4	2	4	20	38-42	82-91	2905-3017
5 SK Vöest 2	10	3	3	4	19	35-45	81-104	3178-3361
6 ASKÖ BV Pasching 1	10	0	0	10	10	20-60	56-128	2816-3567

Für nächstes Jahr haben wir wieder eine Mannschaft genannt.

Ich möchte mich bei allen Spielern herzlich bedanken.

TISCHTENNIS

Nachdem wir zwei Saisonen schon in der Bezirksklasse gespielt haben, war es nun unser Ziel im Mittelfeld zu landen.

Dieses Ziel konnten wir mit dem 6.Tabellenplatz eindeutig erreichen.

Rang	Mannschaft	T-Abk.	Sp	S	U	N	Sp-V	Sz-V	P
1.	BSV BBRZ Linz 2	BBRZ2	18	17	0	1	154:39	494:197	52
2.	TTC Biesenfeld Linz 8	BIES8	18	14	2	2	142:60	474:262	48
3.	ASKÖ Ebelsberg 3	EBBE3	18	9	4	5	125:90	453:343	40
4.	SK VÖEST Linz 6	VÖLI6	18	9	3	6	116:98	426:391	39
5.	BSV Land OÖ 3	BSVL3	18	7	4	7	93:121	353:438	35
6.	Union Urfahr Racketlon 1	RACK1	18	8	1	9	107:109	398:408	34
7.	SPG DSG U.Haid/U.Oedt 4	SPHO4	18	7	2	9	96:112	359:396	34
8.	Union Asten 2	ASTN2	18	7	1	10	84:113	336:387	33
9.	TTV LINZ AG Sport 3	LIAG3	18	2	0	16	62:142	279:488	22
10.	ASKÖ TTC Steyregg 3	STRG3	18	1	1	16	50:145	212:474	19

Wir können laut der Schlusstabelle 8 Siege verbuchen, mussten ein Unentschieden und 10 Niederlagen hinnehmen.

Dg.	R.	Spieldatum	Mannschaften	Erg.	Spielort
1	1	Do. 05.10.2023 19:30	STRG3 - RACK1	3:8	HS Steyregg
1	2	Mo. 09.10.2023 18:30	RACK1 - ASTN2	3:8	Harbachschule Urfahr
1	3	Fr. 20.10.2023 19:00	BIES8 - RACK1	8:2	Gemeinschaftssaal, Dornacherstraße
1	4	Mo. 06.11.2023 18:30	RACK1 - LIAG3	8:6	Harbachschule Urfahr
1	5	Fr. 17.11.2023 19:30	BSVL3 - RACK1	8:6	Berufsschule Linz 8
1	6	Mo. 20.11.2023 18:30	RACK1 - BBRZ2	5:8	Harbachschule Urfahr
1	7	Fr. 01.12.2023 19:15	VÖLI6 - RACK1	8:5	Sportanlage Auwiesen
1	8	Di. 05.12.2023 19:00	SPHO4 - RACK1	8:6	VS Haid
1	9	Mo. 11.12.2023 18:30	RACK1 - EBBE3	8:5	Harbachschule Urfahr
2	1	Mo. 22.01.2024 18:30	RACK1 - STRG3	8:2	Harbachschule Urfahr
2	2	Do. 01.02.2024 19:00	ASTN2 - RACK1	4:8	VS Asten
2	3	Mo. 05.02.2024 18:30	RACK1 - BIES8	4:8	Harbachschule Urfahr
2	4	Do. 15.02.2024 19:00	LIAG3 - RACK1	0:10	Sporthaus Linz AG (4. OG)
2	5	Mo. 26.02.2024 18:30	RACK1 - BSVL3	8:3	Harbachschule Urfahr
2	6	Mo. 04.03.2024 19:00	BBRZ2 - RACK1	10:0	FAB
2	7	Mo. 11.03.2024 18:30	RACK1 - VÖLI6	3:8	Harbachschule Urfahr
2	8	Mo. 18.03.2024 18:30	RACK1 - SPHO4	7:7	Harbachschule Urfahr
2	9	Do. 04.04.2024 19:30	EBBE3 - RACK1	5:8	Sportzentrum Ebelsberg

Unsere Spieler: Stefan Dinges, Manuel Reisinger, Christoph Preissl, Gerhard Strasser, Manuel Längauer, Stanislav Tsarevski, Rainer Dopplmaier, Markus Hackl, Lorenzo Campioni, Winfried Schönberger und Florian Ebner

Gratulation an alle Beteiligten!



Das Training am Montag in der Harbachschule ist immer gut besucht. Im übrigen ist unsere Heimhalle bei den Gegnern der Meisterschaftsrunde sehr beliebt.

Martin Grafinger

Sprücheklopfer:



***Wir wünschen allen
verletzten und erkrankten Sportkameraden und Vereinsmitgliedern
alles Gute und baldige Genesung!***

STOCKSPORT

Die Gerätschaften wurden in der 2. März-Hälfte vom Parkbad auf den Sportplatz verlegt. Ab Mitte März versammeln sich die Sportkameraden jeden Mittwoch zum gemeinsamen stockeln.

Auch diese Sparte hat – naturgemäß altersbedingt - mit einem Schwund an Stockschützen zu kämpfen; Nachwuchs ist leider kaum zu finden. Zukünftig soll daher die Möglichkeit angeboten werden, die Stockbahnen stundenweise mieten zu können. Eine entsprechende Information an private Stockschützen bzw. über die Landesleitung an andere Sportvereine wird erfolgen.

Unbestritten aber macht jeder Stockler noch eine gute Figur 😊.....

(sämtliche Fotos von Benjamin Reischl)



Wir bewegen Menschen



Rezeptvorschlag

Der nächste Sommer kommt bestimmt und damit es mit der Badehosen- bzw. Bikinifigur passt, ein eiweißreiches, jedoch gut sättigendes Rezept:

Gemüsequiche

(Mengenangaben für eine übliche Quicheform)

Boden:

250 g Magertopfen
5 EL Olivenöl
230 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Masse:

3 Eier
120 g Sauerrahm
60 ml (Pflanzen)Milch
1 TL Senf
Muskat, Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Belag:

1 Paprika
½ Broccoli
2 Karotten
1 Handvoll Champignons
60 g Feta
30 g Käse gerieben

- 1) Für den Boden alle Zutaten miteinander zu einem festen Teig verarbeiten und gut kneten (darf nicht klebrig sein). Teigkugel in Frischhaltefolie packen und für 10 min im Kühlschrank rasten lassen.
- 2) Für die Masse alle Zutaten miteinander verrühren und gut würzen.
- 3) Gemüse kleinschneiden.
- 4) Teig aus Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in die Form legen.
- 5) Gemüse, Feta und Käse auf dem Teig verteilen und die Masse darüber leeren.
- 6) Im vorgeheizten Backrohr für ca. 30 – 45 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.



Mit Gemüse bzw. Gewürzen kann natürlich variiert werden....



Schon gewusst:

Poona - Badminton

Badminton entwickelte sich aus dem indischen Federballspiel Poona, welches in Europa 1872 erstmals in der englischen Grafschaft Gloucestershire im Dorf Badminton vorgestellt wurde.

Bereits lange vor der Entstehung des Namens Badminton gab es Rückschlagspiele, die dem heutigen Federball ähnelten. In Indien gefundene Höhlenzeichnungen belegen, dass dort bereits vor 2000 Jahren mit abgeflachten Hölzern kleine, mit Hühnerfedern gespickte Holz-bälle geschlagen wurden. Auch bei den Inkas und den Azteken waren Rückschlagspiele mit gefiederten Bällen bekannt.

In Europa zur Zeit des Barock entwickelte sich ein unter dem Namen Battledore and Shuttle-cock oder Jeu de Volant bekanntes Federballspiel zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen des höfischen Adels.

Ziel bei dieser Variante des Federballspiels war es, dass zwei Spieler sich mit einfachen Schlägern einen Federball so oft wie möglich zuspieren, ohne dass dieser den Boden berührt. Ein urkundlich erwähnter Rekord aus dem Jahre 1830 beläuft sich auf 2117 Schläge für einen Ballwechsel zwischen Mitgliedern der Somerset-Familie.

Das heutige Spiel verdankt seinen Namen dem englischen Landsitz des Duke of Beaufort aus der Grafschaft Gloucestershire. Auf diesem Landsitz mit dem Namen Badminton House wurde 1872 das von dem britischen Kolonialoffizier aus Indien mitgebrachte und als Poona bezeichnete Spiel vorgestellt. 1893 wurde in England der erste Badmintonverband gegründet, und schon 1899 fanden die ersten All England Championships statt, die heutzutage unter Badmintonanhängern den gleichen Stellenwert haben wie das Turnier von Wimbledon für die Tennisfreunde.

Der neue Sport erfreute sich großer Beliebtheit. Schwierigkeiten bereitete es nur, geeignete Sportstätten zu finden. Es musste oft an ungewöhnlichen Orten gespielt werden, denn die einzigen uneingeschränkt geeigneten Räumlichkeiten zu dieser Zeit waren Kirchen. Das hohe Mittelschiff einer Kirche bot dem Federball freie Flugbahn, und die Kirchenbänke dienten den Zuschauern als Logenplätze. Mitte der 1920er Jahre breitete sich der organisierte Badmintonsport vermehrt auch in Nordeuropa, Frankreich, Australien und Nordamerika aus, sodass bereits im Juli 1934 die International Badminton Federation (IBF), der Welt-Dachverband (heute BWF), gegründet werden konnte.

Der Name des Verbandes wurde 2006 in Badminton World Federation (BWF) geändert. Derzeit sind 156 Nationen, darunter auch Deutschland, mit insgesamt über 14 Millionen Spielern Mitglied in der BWF.

Seit 1977 finden Weltmeisterschaften statt. Bereits 1972 bei den Olympischen Sommer-spielen in München war Badminton als so genannte Demonstrationssportart vertreten, wurde jedoch erst 1985 vom IOC für 1992 ins olympische Programm aufgenommen.



Wir bewegen Menschen

Gesundheit

Fußball

Fußball hat einen großen Gesundheitsnutzen und macht Spaß – ein "Kicker!" aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und kann sogar einer Osteoporose vorbeugen. Typische Fußballverletzungen und Risiken wie Probleme mit dem Knie- oder Sprunggelenk können durch entsprechende Trainingsmaßnahmen weitgehend reduziert werden.

Großer Muskeleinsatz

Laufen ist ein komplexer Mechanismus, an dem zahlreiche kleine und große Muskeln beteiligt sind. In erster Linie kommen beim Fußballspielen die Beinmuskeln zum Einsatz.

Nachdem das "Kicker!" eine hohe Körperspannung voraussetzt, stellt die Sportart eine Gesamtkörperbewegung dar.

Hohe Fettverbrennung

Regelmäßiges Fußballspielen reduziert den Fettanteil im Körper. Die Besonderheit dabei ist, dass diese Effekte beim Fußball stärker ausgeprägt sind als beim Joggen. Wissenschaftler führen das auf den starken Reiz zurück, der auf das Herz-Kreislaufsystem wirkt. Während die Testpersonen beim Laufen verhältnismäßig früh ermüdeten und das Training beendeten, überwog bei den Fußballspielern der Spaß – sie hatten während des Spiels gar keine Zeit, ständig in den Körper "hineinzuhören".

Gutes Herz-Kreislauf-Training

Profisportler absolvieren während eines Spiels in Summe zwölf bis 14 Kilometer. Circa alle 40 Sekunden ist ein hochintensiver körperlicher Einsatz erforderlich. Bei den Sprints werden bis zu 24 km/h erreicht. Das ist beachtlich, wenn man bedenkt, dass schnelle Aktionen bis zu zwölf Meter konstant durchgehalten werden.

Hobbysportler erreichen diese Zahlen zwar kaum, dennoch stellt Fußball auch für sie eine gute Trainingsform dar. Wissenschaftler fanden heraus, dass regelmäßiges Fußballtraining sowohl den Blutdruck als auch die Herzfrequenz senkt. Auch die Fähigkeit zur maximalen Sauerstoffaufnahme lässt sich dadurch steigern. Das bedeutet, dass der Organismus mit einem Atemzug mehr Sauerstoff aufnehmen kann – gut für Herz und Lungen.

Vor jedem Spiel – Aufwärmen

Ähnlich wie der Motor eines Autos muss auch der Organismus erst auf Betriebstemperatur gebracht werden. Frei nach dem Motto: Kaltstart bewirkt Fehlzündung. Wobei eine "Fehl-zündung" mit einem erhöhten Verletzungsrisiko einhergeht. Aufwärmen trägt jedoch nicht nur zur Verletzungsprävention bei, es unterstützt auch bei der Anpassung an die Umgebung – allen voran an Wettergegebenheiten und Platzbeschaffenheit.

Wie soll man aufwärmen?

Nach fünf bis zehn Minuten individuellem Aufwärmen (Einlaufen oder Dribbling mit dem Ball) kann dieses in der Gruppe erfolgen. Empfehlenswert sind Spiel- bzw. Passkombinationen in geringer Intensität.

(Artikel auszugsweise aus: www.meinmed.at)

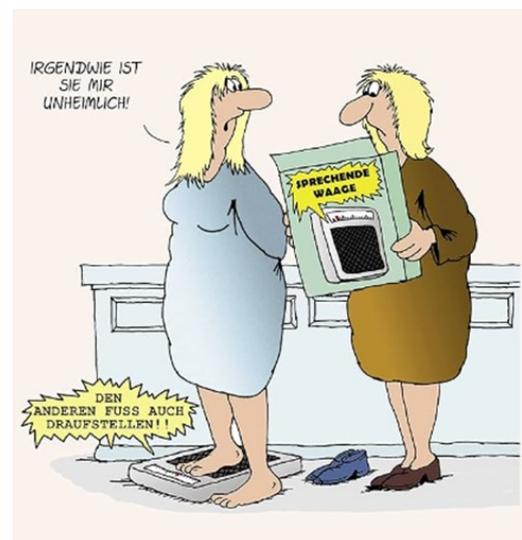
Denksportaufgaben und Lustiges:

Dieses Mal ein Millionen-Quiz – Vorweg herzlichen Glückwunsch allen immateriellen Gewinnern 😊 (Auflösung siehe letzte Seite)

Millionen-Quiz

Können Sie die Fragen beantworten? Versuchen Sie doch einfach mal Ihr Glück. Testen Sie Ihr Wissen und schauen Sie, wie weit Sie kommen würden.

<p>1. 500 EURO</p> <p>Was lassen mutlose Menschen redensartlich hängen?</p> <p>A: den Daumen B: den Kopf C: die Schultern D: die Ohren</p>	<p>7. 15 000 EURO</p> <p>Der Mädchenname von Prinzessin Diana lautete ...</p> <p>A: Tracy B: Henderson C: York D: Spencer</p>
<p>2. 1000 EURO</p> <p>Jules Verne schrieb den Roman „20 000 Meilen unter ...“</p> <p>A: dem Mond B: mir C: dem Himmel D: dem Meer</p>	<p>8. 25 000 EURO</p> <p>Wer baggert laut Mike Krüger so spät noch am Baggerloch?</p> <p>A: Udo B: Bruno C: Bodo D: Benno</p>
<p>3. 2000 EURO</p> <p>Wegen ihres eher feinen Aromas schätzt man die ...</p> <p>A: Schantal B: Schasmin C: Schalotte D: Schessica</p>	<p>9. 50 000 EURO</p> <p>Zu einem wichtigen Herbstfest Chinas isst man ...</p> <p>A: Mondkuchen B: Sonnenmus C: Himmelsbrot D: Sterntorte</p>
<p>4. 3000 EURO</p> <p>Die Kulturhauptstadt Europas 2010 war die nordrhein-westfälische Stadt ...</p> <p>A: Kauen B: Schlucken C: Beißen D: Essen</p>	<p>10. 100 000 EURO</p> <p>Wer trat nicht bei dem Woodstock-Festival im August 1969 auf?</p> <p>A: The Moody Blues B: Joe Cocker C: The Who D: Santana</p>
<p>5. 5000 EURO</p> <p>Welche Tiere leben an Deutschlands Küsten?</p> <p>A: Hertzmuscheln B: Wattwürmer C: Voltkröten D: Ohmkrabben</p>	<p>11. 250 000 EURO</p> <p>Was versteht man in österreichischen Freibädern unter einer Kabane?</p> <p>A: Eisdiele B: Umkleide C: Liege D: Hütte</p>
<p>6. 10 000 EURO</p> <p>Wobei handelt es sich um ein Hindernis im Pferdesport?</p> <p>A: Rick B: Jack C: Jim D: Sam</p>	<p>12. 1 000 000 EURO</p> <p>Dem Psychiater Müller-Lyer verdanken wir die Entdeckung einer optischen ...</p> <p>A: Strahlung B: Täuschung C: Achse D: Pinzette</p>



cartoons by Uli Stein

GEBURTSTAGS-TELEGRAMM

Runde Geburtstage im 1. und 2. Quartal 2024:

....WIR GRATULIEREN

Baumgartner Manuel	zum 30er
Anzinger Manfred	zum 40er
Lauss Mario	zum 50er
Hengster Bernhard Preinerstorfer Roland	zum 60er
Mag. Lorenz Klaus	zum 70er
Feldweber Monika Feldweber Gerhard	zum 80er



Herzlichen Glückwunsch!

.....

Lösungen:

Auflösung Millionenquiz:

1B, 2D, 3C, 4D, 5B, 6A, 7D, 8C, 9A, 10A, 11D, 12B

=====

UNION URFAHR VEREINSINFORMATION – Herausgeber: Österreichische Turn- und Sportunion Urfahr, Freistädterstr. 27a, 4040 Linz. Für den Inhalt verantwortlich: Konsulent Fritz Kirchhofer, Fachwart der Union Urfahr und Gerda Panhofer. Eigene Vervielfältigung. Die Vereinsinfo erscheint 3-mal jährlich und dient zur Information über sportliche und organisatorische Belange des Vereines.