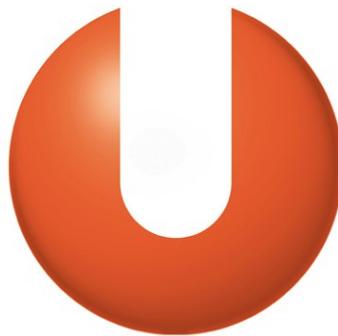




Heft Nr. 152
August 2022

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

Hiermit ergeht die freundliche Einladung

zur 66. JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

am Freitag, den **28. Oktober 2022, um 18.00 Uhr** im Sportheim der UNION URFAHR, Freistädter Str. 27a, 4040 Linz

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Grußworte
3. Verlesung des letzten Protokolls
4. Totengedenken
5. Berichte
 - a) des Obmannes
 - b) des Schriftwartes
 - c) des Kassiers
 - d) der Kassaprüfer
 - e) der Fachwarte (Sektionsleiter)
 - f) des Platzverwalters und Zeugwartes
6. Entlastung des Vorstandes und der einzelnen Funktionäre
7. Neuwahl der Vereinsleitung
8. Behandlung schriftlich eingebrachter Anträge
9. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
10. Ehrungen
11. Allfälliges

Die Jahreshauptversammlung ist beschlussfähig, wenn mindestens die Hälfte der ordentlichen Mitglieder anwesend sind. Nach Ablauf einer halben Stunde ist die Jahreshauptversammlung, ohne Rücksicht auf die Zahl der anwesenden Mitglieder, beschlussfähig. Die Beschlüsse werden mit einfacher Stimmenmehrheit gefasst.

Teilnahmeberechtigt sind alle, stimmberechtigt jedoch nur jene aktiven Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben und denen nicht wegen Vernachlässigung der Vereinspflichten von der Jahreshauptversammlung das Stimmrecht entzogen wird. Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen 14 Tage vor deren Abhaltung der Vereinsleitung übergeben werden.

Mit freundlichen Grüßen
für die Vereinsleitung der Union Urfahr

Panhofer Gerda e.h.
Schriftwart-Stv

Martin Grafinger e.h.
Obmann

Charity-Lauf der ABIS

Die Anton-Bruckner-Internation-School (kurz: ABIS), Wildbergstraße 18, 4040 Linz, hat am 22. April 2022 auf unserer Sportanlage einen Charity-Lauf veranstaltet. Dabei wurde pro gelaufener Runde ein gewisser Geldbetrag in die Schulkasse gespült, um diverse Schulprojekte finanziell zu unterstützen.

So fanden ich an die 250 Schüler als auch Kindergartenkinder am grünen Rasen ein, um nach einem gemeinsamen Warm-up die Rundenläufe zu absolvieren.



Die Größe der Laufrunde wurde dem Alter der TeilnehmerInnen entsprechend angepasst.



Die aktiven LäuferInnen wurden natürlich von den Eltern und Verwandten sowie auch einer eifrigen „DJane“ mental und musikalisch unterstützt. Für die physische Stärkung standen Getränke und gesunde Jause zur Verfügung.

Als Rahmenprogramm bestand neben Ponyreiten und Hüpfburg die Möglichkeit, das Bogenschießen unter den Fittichen von Harald Panhofer auszuprobieren.



Wir bewegen Menschen

Kurz erwähnt:

Brand in Zeughütte

Am 30.05.2022 hat ein Kurzschluss des Rasentraktors einen Brand in der Zeughütte verursacht. Weitere in der Hütte vorhandene Gerätschaften wurden stark beschädigt und auch die Wände in Mitleidenschaft gezogen. Der entstandene Schaden war zur Gänze von der Versicherung abgedeckt.



Der Rasentraktor war jedenfalls irreparabel und es wurde daher mittlerweile ein neues Arbeitsgerät angeschafft.

Arbeitseinsatz



Fritz Kirchhofer hat fast im Alleingang die Böschung des Sportplatzes vom Geäst gesäubert.

Hier steht die 10. Fuhre mit Grünschnitt kurz vor dem Abtransport, 2 – 3 Fuhren warten noch auf die Verladung.

Allem Anschein nach möchte sich Fritz mit dieser schweißtreibenden Arbeit fit halten – vielleicht findet sich zukünftig das eine oder andere Helferlein

neuer Badeteich ...



...leider nein!!

nach heftigen Regenfällen am 28.08.2022 war der Rasen stellenweise überschwemmt, das Fußball-Training musste daher für 2 Tage ausfallen

Aus den Sektionen

BOGENSPORT



Das Corona-Virus hat anscheinend auch hinsichtlich der gemeinsamen Aktivitäten der Cityhunters seine Spuren hinterlassen. So wurden in der Wintersaison die Montags-Hallentermine nicht genutzt und wurde auch das Freitagstraining am Sportplatz nur spärlich bzw. gar nicht besucht. Ab und an wurden von Harald ein Schnuppertraining für Neu-Bogensport-Interessierte durchgeführt.

Der Montags-Termin in der Harbachschule (17.00 – 19.30) wurde daher an die Sektion Badminton/ Tischtennis abgetreten. Es besteht jedoch die Möglichkeit, bei Bedarf eine Trainingseinheit zu organisieren.

Als Alternative – und um das Bogenschießen nicht ganz zu verlernen ☺ - könnten gemeinsame Parcours-Besuche eingeplant werden.

Mitte August besuchten 3 Cityhunters nach langer Zeit wieder einmal den Parcours in Bad Zell...



Gerda und Harald Panhofer

BADMINTON

Meisterschaft 2022/2023

2. Landesliga Nord

Nach Corona-bedingtem Abbruch der Meisterschaft Mitte November und Wiederaufnahme der Spiele im April sind wir - wie das letzte Jahr - in der 2. Landesliga Nord. Vor Beginn der Meisterschaft haben wir schon mit Verletzungen zu kämpfen; Gisela Riener Kutzler hat sich zu Saisonende die Achillessehne gerissen und kann vermutlich erst in der zweiten Meisterschaftshälfte spielen. Ebenso hat sich Alexander Reichetseder vor kurzem die Achillessehne gerissen und fällt die gesamte Saison aus.

Bei den Damen wird uns Dana-Lynn Grafinger (Askö Traun) als Leihspielerin unterstützen, sie spielt für Traun in den U15-Bewerben und ist eine der besten Spielerinnen Österreichs in ihrem Jahrgang (2. Platz bei den Askö-Bundesmeisterschaften im Einzel, Dritter Platz im Doppel und Mixed, mehrfache Landesmeisterin). Somit wird es bei den Damen heuer Grafinger - Grafinger heißen.

Die Leistungsträger bei den Herren sind Christoph Preissl (als klare Nummer eins), Rainer Dopplmair, Manuel Reisinger, Peter Böhm, Florian Ebner, Gerhard Mayr, Andreas Eckerstorfer, Robert Fetzer und Martin Grafinger.

Die Meisterschaft beginnt heuer Ende September, unsere Gegner sind: Andorf, Alkoven, Voest, Nettingsdorf und Neuhofen

Das Training ist wie gewohnt am Montag, 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr in der Harbachschule.

Fri 16/09/2022

ATV Andorf 1 **19:30** UNION Urfahr

Mon 03/10/2022

UNION Urfahr **20:00** BC Raiffeisen Alkoven 2

Tue 25/10/2022

SK Vöest 2 **19:00** UNION Urfahr

Mon 14/11/2022

UNION Urfahr **20:00** UBC Neuhofen 2

Mon 28/11/2022

UNION Urfahr **20:00** ASK Nettingsdorf

Mon 30/01/2023

UNION Urfahr **20:00** ATV Andorf 1

Fri 03/03/2023

BC Raiffeisen Alkoven 2 **20:00** UNION Urfahr

TISCHTENNIS

Nachdem wir letzte Saison schon in der Bezirksklasse gespielt haben, ist es auch heuer wieder unser Ziel, den Klassenerhalt zu schaffen.

Wie spielen ab dieser Saison in der Harbachschule unsere Meisterschaftsspiele.

Mannschaftstabelle: 612 Bezirksklasse Linz Umg. / MV - PE - 2022/2023

<u>Rang</u>	<u>Mannschaft</u>	<u>T-Abk.</u>	<u>Sp</u>	<u>S</u>	<u>U</u>	<u>N</u>	<u>Sp-V</u>	<u>Sz-V</u>	<u>P</u>
	BSV BBRZ Linz 2	BBRZ2	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	TTC Biesenfeld Linz 8	BIES8	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	BSV Land OÖ 3	BSVL3	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	DSG-UKJ Froschberg 3	DUFO3	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	LINZ AG-FROSCHBERG 9	FROB9	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	TTV LINZ AG Sport 3	LIAG3	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	Union Urfahr Racketlon 1	RACK1	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	SPG DSG U.Haid/U.Oedt 4	SPHO4	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	SK VÖEST Linz 6	VÖLI6	0	0	0	0	0:0	0:0	0
	ASKÖ Wilhering 2	WILH2	0	0	0	0	0:0	0:0	0

Das Training findet jetzt auch am Montag in der Harbachschule statt.

STOCKSPORT

Die Vereinsmeisterschaft findet am Freitag, 23.09.2022, ab 15.00 Uhr statt. Eine Damenmannschaft, wie im Vorjahr angekündigt, kann aufgrund terminlicher Verhinderung von 2 Schützinnen leider nicht gestellt werden.

Im übrigen wurden die Sträucher rund um die Asphaltsportanlage durch den Platzverwalter zurückgeschnitten und der dabei anfallende Strauchschnitt durch Kirchhofer entsorgt.

*Eigentlich ist **Fechten** der beste Sport während
der Corona-Pandemie:*

*Man trägt eine Maske und Handschuhe und
wenn jemand einem näher als 1,5 m kommt,
piekst man ihn mit dem Degen.....*

GYMNASTIK – Bauch-Bein-Po

Kinderturnen

Die Halle im Georg-von-Peuerbach-Gymnasium steht für die Durchführung des Kinderturnens (dienstags, 17.15 – 18.15 Uhr) zur Verfügung.



Derzeit kann jedoch der Turnbetrieb nicht aufgenommen werden, da keine Trainingsperson zur Verfügung steht.

Für die Durchführung des Kinderturnens midi (3 – 9 Jahre) wird daher dringend ein/e VorturnerIn gesucht.

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



Verkauf-, Füll-Prüfdienst,
Edtstraße 14, 4060 Leonding
Tel. 0732 / 73 32 34
Email: buero@blesberger.at

come to life, come to



am bindermichl 68 • a-4020 linz • österreich-austria
phone: ++43 (0) 732 34 82 38 fax: ++43 (0) 732 34 12 97 mail: office@zweirad-gill.at

UNION URFAHR – AKTIV PROGRAMM 2022/2023

Die Schulen der Stadt Linz sind größtenteils an festgelegte Zeiten (Schulbeginn und –ende) gebunden und im Teil 1 dargestellt; die Termine in den Bundesschulen bzw. den Freizeitsportanlagen finden sich im Teil 2.

Teil 1 - Aktiv-Programm in den Schulen der Stadt Linz

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	Nr.	zuständig
Gymnastik Turnen Männer (noch nicht fixiert)	Karlhof	Mo	20:00 – 22:00	19.09.2022 – 05.06.2023	235	Alfred Freund
Bogensport (nur nach vorheriger Absprache)	Harbach	Mo	17:00 – 19:30	02.11.2022 – 27.03.2023	920	Harald Panhofer
Tischtennis und Badminton	Harbach	Mo	17:00 – 22:00	13.09.2022 – 24.06.2023	---	Martin Grafinger
Fußball	Weber	Mo	18:00 – 20:00	03.10.2022 – 27.03.2023	326	Michael Feldweber
Fußball	Leonardo da Vinci	Do	18:00 – 20:00	13.10.2022 – 02.03.2023	524	Claus Retschitzegger

! Bitte jede Hallennutzung in den aufliegenden Anwesenheitslisten eintragen !

Teil 2 - Aktiv-Programm in Bundes- bzw. Privatschulen, Freizeitsportanlagen

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	zuständig
Kinderturnen midi 3 – 9 Jahre	Georg v. Peuerbach	Di	17:15 – 18:15	20.09.2022 – 06.06.2023	dzt. nicht besetzt
Gymnastik Bauch-Beine-Po	Georg v. Peuerbach	Di	18:30 – 20:00	13.09.2022 – 27.06.2023	Daniela Gorbach
Fußball	HBLA Lentia	Di	18:00 – 20:00	27.10.2022 – 28.03.2023	Manfred Frühwirt
Fußball (noch nicht fixiert)	BRG Landwiedstraße	Do	18:00 – 20:00	06.10.2022 – 30.03.2023	Franz Pröstler
Racketlon	F 10	Sa oder So	18:30 – 19:30	17.09.2022 – 10.06.2023	Martin Grafinger
Bogensport	Sportplatz	Fr.	17:00 – 20:00	Sommertrieb bis Ende Oktober	Harald Panhofer
Stocksport (kein Winterbetrieb)	Sportplatz	Mi	13:30 – 16:00 17:30 – 20:30	März, April, Mai Juni – Oktober	Erich Wimberger

An schulfreien Tagen sind die Hallen grundsätzlich geschlossen.

Bei Sparten, die keine fixen Beginn- und Endzeiten festgelegt haben, ist eine Absprache mit dem Schulwart oder dem Schulsekretär erforderlich, wo auch das Ende der jeweiligen Hallensaison bekannt zu geben ist.

Sollte ein Termin nicht genutzt werden können (z.B. wg. Ausfall eines Übungsleiters) bitte den Schulwart oder die Direktion verständigen, da sonst die Einheit in Rechnung gestellt wird.

Bei unvorhersehbaren Ereignissen können Sie unter www.unionurfahr.at nähere aktuelle Details erfahren.

Der Beginn im BRG Landwiedstraße kann sich laut Direktion um 1 Woche verzögern.

fritz.kirchhofer@liwest.at

Herbstferien	26. 10. – 02. 11. 2022
Maria Empfängnis	08. 12. 2022
schulautonomer Tag	09. 12. 2022
Weihnachtsferien	24. 12. – 06. 01. 2023
Semesterferien	20. 02. – 24. 02. 2023
Osterferien	01. 04. – 10. 04. 2023
schulautonomer Tag	11. 04. 2023
Landespatron Hl. Florian	04. 05. 2023
Christi Himmelfahrt	18. 05. 2023
schulautonomer Tag – schulfrei	19. 05. 2023
Pfingstmontag	29. 05. 2023
Fronleichnam	08. 06. 2023
schulautonomer Tag – schulfrei	09. 06. 2023
Sommerferien	08. 07. – 10. 09. 2023

Änderungen vorbehalten

Sprücheklopfer:

<p><i>Wollte gerade ein bisschen Sport machen... ein paar Situps.... hab mich auf den Boden gelegt... bin eingeschlafen!</i></p>	 	<p><i>Hab es vorhin mit Liegestützen versucht.... Liegen kann ich... stützen nicht!</i></p>
--	---	---

Neu ~ Neu ~ Neu

Zukünftig wird es in der Vereinszeitung einen **Rezeptvorschlag** mit saisonalen Produkten geben; und wie es sich für einen Sportverein gehört, natürlich mit Zutaten, welche förderlich für die Gesundheit sind. Ein weiteres Kriterium wird eine kurze Zubereitungszeit sein – schließlich soll ja genügend Zeit zur Bewegung verbleiben....

Als weitere Neuerung wird zukünftig Wissenswertes bzw. Interessantes rund um das Thema „**Gesundheit**“ nachzulesen sein.

Desweiteren wird Kurioses bzw. unnützes Wissen und zwischendurch unter „Sprücheklopfer“ auch immer wieder etwas zum Lächeln in unserer Zeitung zu finden sein.

Und nachdem die Vereinszeitung fast ausschließlich digital versendet wird, musste das Kreuzworträtsel einer **Denksportaufgabe** weichen, für die man keinen Stift benötigt ☺....



Rezeptvorschlag

Mediteranes Kräuterpesto:

Zutaten für ein kleines Schraubglas (circa 125 g):

50 g Basilikum
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1-2 Zehen Knoblauch
60 ml natives (extra vergine) Olivenöl
etwas Salz



Zur Aufbewahrung des Pestos ein Schraubglas mit kochend heißem Wasser ausspülen und trocknen lassen.

Kräuter waschen, abtropfen lassen und vorsichtig trocken schütteln. Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Olivenöl in einen Standmixer oder in ein hohes Rührgerät geben, Salz sowie Knoblauch hinzufügen. Die Blättchen von den Stängeln abzupfen bzw. abstreifen und dazugeben. Alles gut vermischen.

Pesto in das Schraubglas füllen. Es sollte leicht flüssig sein.

Das Pesto immer mit etwas Öl bedeckt halten; Haltbarkeit im Kühlschrank etwa 3-4 Wochen.

Für ein **schnelles Nudelgericht** einfach Nudeln nach Wahl (besonders gesund Vollkorn- oder Dinkelteigwaren) al dente kochen. Etwas Kochwasser abnehmen, mit dem Pesto vermengen und schließlich mit den Nudeln vermischen.



oder

als **Saladressing** verwenden:

Pesto mit etwas Essig, evtl. etwas Wasser und/oder Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken (nach Belieben noch Senf dazu)



Schon gewusst:

Für Autorennen nutzt Nissan ausschließlich die Nummer 23 auf ihren Fahrzeugen, da im japanischen die Zwei als „ni“ ausgesprochen wird und die Drei als „san“ – daraus ergibt sich nissan

Gesundheit

Neben der körperlichen Fitness sollte auch unser Gehirn permanent trainiert werden. Daher heute nun Wissenswertes zum Thema

Gehirnjogging

Geistige Fitness ist keine Frage des Alters. Beim Gehirnjogging wird das (Kurzzeit-)Gedächtnis trainiert, das Konzentrations- und Denkvermögen verbessert sowie der Wissenshorizont erweitert.

Durch die unterschiedlichen Denksportaufgaben werden vor allem die Kombinatorik und das laterale Denken angeregt und entstehen so im Gehirn neue Synapsen-Verbindungen. Das steigert die Denkleistung nachhaltig. Oder wirkt zumindest einer nachlassenden Gedächtnisleistung entgegen. Daher gilt beim Gehirnjogging: Je abwechslungsreicher die Aufgaben, die gelöst werden, desto größer die geistige Fitness hinterher.

Das Gehirntraining wirkt jedoch nur dann effektiv, wenn man es regelmäßig betreibt

Den grauen Zellen tut es gut, wenn wir sie unregelmäßig raus aus der Routine treiben. Bloß keine Gewohnheiten entstehen lassen! Alles, was man gezielt anders macht als sonst, hat einen spürbaren und nachhaltigen mentalen Effekt.

Zum Gehirnjogging gehören Kreuzworträtsel, Sudokus, Logikrätsel, Fehlersuchbilder, Wortreihen & Assoziationen, Gedächtnisaufgaben (Memory) und Brainteaser

Brainteaser?

Eine besonders herausfordernde Form des Gehirnjoggings sind sogenannte Brainteaser. Dabei handelt es sich um Knobelaufgaben und Rätsel, die aus verschiedenen Bereichen kommen und deshalb auch ganz unterschiedliche Fähigkeiten und Herangehensweisen erfordern. Mal muss man logisch an ein Problem herangehen, mal kommt man nur durch kreatives Denken ans Ziel. Große Unternehmen wie beispielsweise Google – bisher berüchtigt für seine Brainteaser im Bewerbungsgespräch – verzichten zwar zunehmend auf die Rätselfragen; Dennoch finden Brainteaser nach wie vor ihren Platz in manchem Einstellungstest.

Beispiel:



Einstellungstest bestanden? ☺ - Auflösung siehe letzte Seite

Denksportaufgabe



- A) Was ist eigentlich eine Bogenlampe?
- B) Was versteht man unter Knödelfleischgraben?
- C) Was versteht man unter dem Chinasprung?

Auflösung siehe letzte Seite

GEBURTSTAGS-TELEGRAMM

Runde Geburtstage im 2. und 3. Quartal:

....WIR GRATULIEREN

DI Gisela Riener-Kutzler zum 40.

Markus Hönninger und
Mag. Ricarda Grafinger –Denk zum 45.

Obmann Martin Grafinger,
Sabine Heindl,
Karin Aigner und
Kerstin Hemelik-Haindl zum 50.

Silvia Hainzl zum 55.

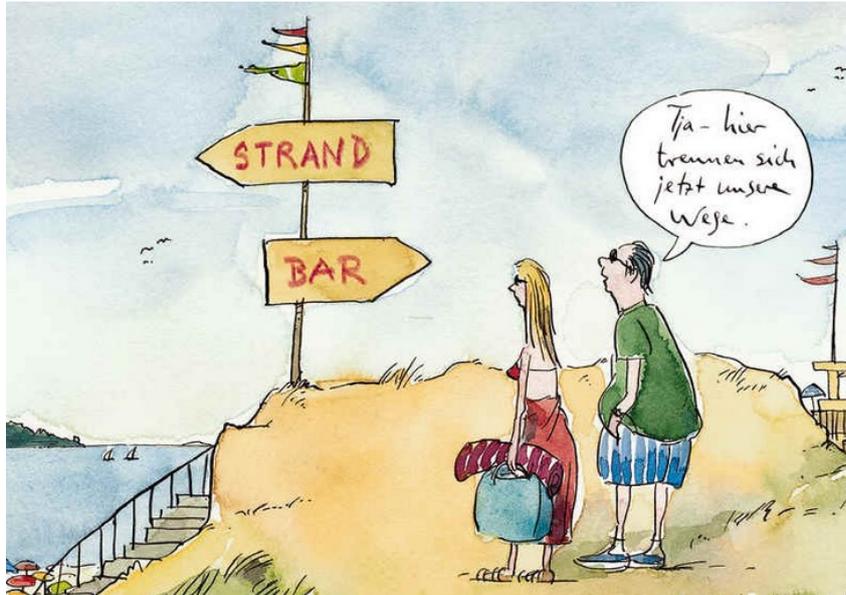
Hildegard Brunner und
Günther Hansl zum 70.

Liselotte Krenn zum 75.

Editha Lauber zum 85.



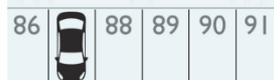
Herzlichen Glückwunsch !



Lösungen:

Die Lösung sieht jeder, wenn man die Abbildung auf den Kopf stellt:
Die Nummer ist 87 bzw. 8L.

„Gehirnjogging“:



„Denksportaufgabe“:

- A) Fußball: Bei einer sogenannten Bogenlampe handelt es sich um einen speziellen Schuss, der sehr häufig bei einem Freistoß genutzt wird. Der Ball hat eine sehr hohe Flugkurve und senkt sich dann kurz vor der Latte wieder. Dadurch kann der Keeper nur sehr schwer reagieren und den Treffer nur selten verhindern. Der Ball wird bei einem solchen Freistoß nicht mit dem Vollspann oder mit der Seite geschossen, sondern nur mit dem Vorderfuß und der Fußspitze angehoben. Damit die Bogenlampe wie gewünscht funktioniert, ist viel Training erforderlich. Zwei Profis, die diesen Freistoß sehr gut beherrschen, sind Cristiano Ronaldo und Pierre-Emerick Aubameyang.
- B) Des Radfahrers Schrecken: Mit fast 900 Höhenmetern auf nur 10 km ist das Kitzbühler Horn der steilste Radberg Österreichs – die steilste Stelle mit 22 Prozent heisst „Knödelfleischgraben“.
- C) Badminton: Diese Technik wurde in der Volksrepublik China entwickelt und dient dazu, einen Ball im Sprung zu erreichen. Im Gegensatz zum Umsprung wird die Bewegung jedoch mit dem Bein auf der Schlaghandseite gestoppt, was wegen der leichten Verdrehung des Oberkörpers beim Schlag anatomisch gesehen zwar ungünstig, aber in der Praxis dennoch effektiv ist. Sowohl der Absprung als auch die Landung finden hier immer mit beiden Beinen gleichzeitig statt. Ein Chinasprung kann sowohl parallel zum Netz auf die Vorhand- und Rückhandseite als auch diagonal nach hinten erfolgen. Der Schlag, der während des Sprunges ausgeführt wird, ist jedoch immer ein Vorhandschlag.

=====

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