

Mitgliedsbeitrag ab 01.07.2019

Wir haben ein aufwandorientiertes Mitgliedsbeitragssystem, das jährlich (Basis sind die Kosten des abgelaufenen Sportjahres und die Anzahl der Mitglieder) angepasst wird.

Daher ergeben sich ab 01.07.2019 folgende Mitgliedsbeiträge (halbjährlich) für die einzelnen Sportgruppen:

Badminton	€ 79,-
Sie & Er - Fit und Vital 60+	€ 48,- (ab 2. Semester € 80,-)
Faustball	€ 48,-
Frauengymnastik Berlinerring	€ 69,-
Frauengymnastik Rennerschule	€ 136,-
Frauengymnastik Unionhalle	€ 54,-
Männergymnastik Senioren Andritz	€ 48,- (ab 2. Semester € 78,-)
Volleyball-Hobbygruppe	€ 48,-
Kinder (bis zum vollendetem 18. Lebensjahr)	€ 45,-

Dieser Ausgabe liegt der Erlagschein für den Mitgliedsbeitrag 1. Semester 2019/20 bei.

Herzlichen Dank für Ihre Einzahlung!

Ist eine Zusendung der Vereinszeitung nicht weiter erwünscht bitten wir um eine schriftliche Abmeldung per Mail!

Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Graz



Es freut mich Sie wieder, nach einem heißen Sommer, bei uns im Sport- und Turnbetrieb herzlich willkommen zu heißen. Vom jüngsten bis zum ältesten Mitglied soll das körperlich Wohlbefinden und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen.

Die Intention des Vereines ist es, eine Vielfalt an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten anzubieten, Kinder und Jugendliche sollen so ihre persönlichen Neigungen, Fähigkeiten und Vorlieben erkennen lernen.

[www.graz.sportunion.at/Kursprogramm/Sportjahr 2019/20](http://www.graz.sportunion.at/Kursprogramm/Sportjahr%202019/20)

Egal, wie alt wir sind. Da denkt man, dass man sich mit dem Alter ein bisschen mehr Ruhe verdient hat, und doch ist es gerade im Alter besonders wichtig und empfehlenswert, weiterhin aktiv zu sein: Eine wichtige Basis, um selbständig und soweit wie möglich gesund zu bleiben.

[www.graz.sportunion.at/Fit - und Sportprogramm 2019/20](http://www.graz.sportunion.at/Fit-undSportprogramm%202019/20)

Unter dem Motto

„Wer sich bewegt, fördert seine Gesundheit“

wünsche ich Ihnen bei Ihrer sportlichen Tätigkeit viel Spaß und Freude und bedanke mich für Ihr weiteres Mitwirken in unserer Sportunion Graz.

Sportliche Grüße

Martin Preismer, Obmann

SERVICE

Email-Adresse:	sport-union-graz@aon.at
Webpage:	http://graz.sportunion.at
Telefon:	0664 4174 100 oder 0664 7365 4357
Adresse:	8020 Graz, Feuerbachgasse 21
ZVR:	102605344

ERNST KAHR **RSR**
Reinigen
Siedeln
Räumen

Ernst Kahr
Mandellstrasse 8
8010 Graz

Mobil: 0043(0)664-996-3-389
e-mail: ingemayer@hotmail.com



union-graz-aktuell

Ausgabe 02/2019

• **FIT- UND SPORT-PROGRAMM 2019/20**

• **WIE LANGE MÜSSEN LANGE LÄUFE SEIN?**

• **MITGLIEDSBEITRAG 1. Semester 2019/20**



GENERALI
Versicherung

Fit- und Sportprogramm Semester 2019/20

BADMINTON

Dienstag	17.45 - 19.45	BG u. BRG Klusemannsgasse	ab 17.09.2019
Donnerstag	17.00 - 18.30	UNION Ballspielhalle	ab 12.09.2019

FAUSTBALL

Mittwoch	19.00 - 20.30	UNION Ballspielhalle (Landesliga)	ab 02.10.2019
----------	---------------	-----------------------------------	---------------

FRAUENGYMNASTIK

Mittwoch	18.30 - 20.00	Hauptschule Dr. Renner	ab 18.09.2019
Donnerstag	18.30 - 20.00	UNIONHALLE Turnsaal	ab 12.09.2019
Donnerstag	18.15 - 19.45	VOLKSSCHULE Berlinerring	ab 19.09.2019

Männer - GYMNASTIK - Senioren

Mittwoch	18.30 - 20.00	Hauptschule Andritz	ab 19.09.2019
----------	---------------	---------------------	---------------

„SIE und ER“ Fit und Vital 60plus

Dienstag	18.00 - 19.30	VOLKSSCHULE Berlinerring	ab 17.09.2019
----------	---------------	--------------------------	---------------

VOLLEYBALL - HOBBYGRUPPE

Mittwoch	19.30 - 21.00	BG Petergasse	ab 18.09.2019
----------	---------------	---------------	---------------

(GROSS-)ELTERN-KIND-TURNEN

Freitag	16.00 - 17.00	Turnsaal 1 BRG Petersgasse	Kinder 1½ - 3 Jahre	ab 20.09.2019
Freitag	16.00 - 17.00	Turnsaal 2 BRG Petersgasse	Kinder 1½ - 3 Jahre	ab 20.09.2019
Freitag	17.00 - 18.00	Turnsaal 1 BRG Petersgasse	Kinder 3 - 4 Jahre	ab 20.09.2019
Freitag	17.00 - 18.00	Turnsaal 2 BRG Petersgasse	Kinder 3 - 4 Jahre	ab 20.09.2019
Mittwoch	16:30 - 17:30	Turnsaal 2 BRG Petersgasse	Kinder 1½ - 4 Jahre	ab 18.09.2019
Freitag	10:30 - 11:30	Turn- und Tanzsaal Raiffeisen Sportpark	Kinder 1½ - 3 Jahre	ab 20.09.2019

KINDERTURNEN

Dienstag	17:00 - 18:30	Unionhalle Turnsaal	Geräteturnen Kinder ab 7 Jahre	ab 24.09.2019
Mittwoch	17.00 - 18.30	Unionhalle Turnsaal	Geräteturnen Kinder ab 7 Jahre	ab 18.09.2019
Freitag	14.30 - 15.30	Unionhalle Turnsaal	Kinder 6 - 7 Jahre	ab 27.09.2019
Freitag	15.30 - 16.30	Unionhalle Turnsaal	Kinder 4 - 5 Jahre	ab 27.09.2019
Freitag	16.30 - 17.30	Unionhalle Turnsaal	Kinder 5 - 6 Jahre	ab 27.09.2019

TURNEN AN GERÄTEN FÜR JUGENDLICHE AB 10 JAHREN

Montag	16.30 - 18.00	BRG Petersgasse	Kinder ab 10 Jahre	ab 23.09.2019
--------	---------------	-----------------	--------------------	---------------

PILATES

Dienstag	20.00 - 21.00	Unionhalle Gymnastiksaal	für Erwachsene	ab 17.09.2019
----------	---------------	-----------------------------	----------------	---------------

Nordic Walking

Dienstag	16.30 - 18.00	Hilmteichschlössl	für Erwachsene	ab 10.09.2019
----------	---------------	-------------------	----------------	---------------

Wie lange müssen lange Läufe sein?

Quelle: wecarelife.at/fitness-sport Version vom 18.06.2019

Lange langsame Läufe stehen bei so gut wie allen Läufern regelmäßig am Trainingsplan. Aber wie lange sollte man bei seinem langen Lauf eigentlich wirklich laufen? Und was macht für wen Sinn?

Laufen Sie? Und wenn ja, wie oft pro Woche? Für alle, die mehrmals pro Woche ihre Runden drehen, wird folgende Grundregel wahrscheinlich bekannt sein: Wer drei- bis viermal pro Woche läuft und auf ein bestimmtes Ziel hintrainiert – welches meist beinhaltet, schneller zu werden –, absolviert dafür am besten nicht immer ein und dieselbe Einheit in Dauerschleife, sondern nimmt sich besser unterschiedliche Einheiten vor, um so auch unterschiedliche Trainingsreize zu setzen. Im Trainerjargon lautet das Credo demnach meist: ein lockerer Dauerlauf, ein zügiger Tempolauf und/oder ein Intervalltraining sowie ein langer langsamer Dauerlauf im unteren Grundlagenbereich pro Woche.

Wie lang ist lang genug?

Sehr oft kommt dabei die Frage auf: Wie lange sollte dieser lange Lauf denn nun wirklich sein? Die Antwort darauf hängt ganz stark vom jeweiligen Ziel ab. Will jemand fünf oder zehn Kilometer bei einem Wettbewerb laufen, fällt der „lange Lauf“ wesentlich kürzer aus als bei jemandem, der Marathon oder Ultramarathon läuft. So weit, so logisch. Tatsächlich aber sieht man immer wieder, dass dennoch oft sehr viele Kilometer gesammelt werden, die nicht nur nicht notwendig sind, sondern auch gesundheitsschädigend sein können.

Wie viele Kilometer laufen Sie? Alle.

Fakt ist: Ein Marathonläufer muss in seinem Training nie einen ganzen Marathon gelaufen sein. Ebenso wie man sich beim Halbmarathontraining vor dem Wettkampf nicht der gesamten Distanz hingeben muss. Ja, es gibt Trainingspläne mit „Überlänge“, die überschießend trainieren und in denen lange langsame und zeitintensive Einheiten Priorität haben, aber diese sollten nur dann absolviert werden, wenn man bereits seit langer Zeit läuft und auch wirklich Freude an der Sache hat. Wer dagegen noch nicht lange regelmäßig läuft, bekommt beim Kilometersammeln mit großer Wahrscheinlichkeit eher Überlastungsbeschwerden, da für den aktuellen körperlichen Zustand zu viel und zu lange gelaufen wird. Das heißt nicht, dass Laufen an sich schlecht oder ungesund ist, sondern vielmehr, dass der Körper erst an ein umfangreicheres Pensum gewöhnt werden muss und auch nicht jeder für überaus extensives Training gemacht ist. Regel Numero uno lautet daher immer, gerade für Anfänger und Wiedereinsteiger: nicht zu schnell steigern, weder die Geschwindigkeit, noch den Trainingsumfang!

Lang und langsam

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt bei den langen Läufen ist das Tempo, denn ein langer Lauf zielt vor allem auf die Grundlagenausdauer ab und erfüllt somit dann seinen Zweck, wenn man sich beim Laufen auch tatsächlich in diesem Grundlagenbereich befindet. Läuft man zu schnell, ist die Einheit intensiver, als sie sein soll, was wiederum nicht den Trainingseffekt hat, der eigentlich erwünscht ist.

Steht also „lang und langsam“ im Trainingsplan und ist von unterer bis mittlerer Grundlagenausdauer die Rede, dann sollte man während des Laufens im Schnitt nicht über 70 bis 75 Prozent der individuellen maximalen Herzfrequenz liegen. So stellt man sicher, dass man nicht im falschen Pulsbereich trainiert, und arbeitet gezielt an seiner aeroben Leistungsfähigkeit.

Wenn die Gesundheit im Vordergrund steht

Geht es nicht um ein Wettkampfziel, sondern um die pure Gesunderhaltung und den Spaß am Laufen, empfiehlt es sich für Einsteiger, die langen Läufe auf rund 30 Minuten auszudehnen und hier auch gerade zu Beginn bewusste Gehpausen einzubauen. Wer bereits länger läuft, profitiert von 50 bis 60 Minuten im unteren Grundlagenbereich. Darüber hinaus besteht rein aus gesundheitlicher Sicht kein großer Zusatznutzen.

Kurzum: Wer nicht auf einen Wettbewerb hinarbeitet und schon länger und einfach gerne läuft, kann seinem Körper mit einem lockeren Dauerlauf bis zu 40 bis 45 Minuten bei ca. 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, einem zügigen Tempolauf bis zu 30 Minuten (80-85 % der HFmax) und einem 50 bis 60 Minuten langen langsamen Lauf (ca. 70 % der HFmax) Gutes tun. Aus gesundheitlicher Sicht macht es außerdem ganz viel Sinn, pro Woche auch zwei muskelkräftigende Einheiten zu ergänzen, ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Gewichten, Bändern, Geräten usw.

Drei Fragen an Sie

Nehmen Sie also Ihren Trainingsplan anhand dieser Kriterien einmal unter die Lupe und fragen Sie sich:

- Was genau ist mein Ziel und passt mein Trainingsplan dazu?
- Komme ich mit dem Training zurecht und tut es mir gut oder leide ich oft an Verletzungen und Beschwerden?
- Macht es mir Spaß und wenn nein, was könnte ich ändern?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Laufen!