100 Jahre 1919-2019 Ried im Innkreis ASKÖ

NEWS

MÄRZ 2020

BOXEN

NEU IN UNSEREM VEREIN

mehr auf Seite 18

ASKÖ-RIED BEDANKT SICH BEI

baumayr
BAYERWALD® FENSTER UND TÜREN
bfi Berufsförderungsinstitut OÖ
RIEDER BIER Feinste Innviertler Braukunst
doma elektro engineering
FLOSIGN BESCHRIFTUNG+GRAFIK www.flosign.at
globesystems® Business Software
MG MALEREI GROSSBÖTZL
INFOTECH [IT & Communication]
innpuls®
Irish Viking pub irish-viking-pub.at 4910 Ried - Raiffeisenstr. 23
Der Kaiserhof DIE ERSTE ADRESSE IN RIED ★★★★
KOMPAS VERSICHERUNGSAGENTUR
PASO SOLUTIONS
WASSER UND WÄRME PROTZMANN INSTALLATIONEN
PUTTINGER.VOGL RECHTSANWÄLTE GMBH
RED ZAC ENERGIE RIED
sallaberger
SCHWEIGHOFER MANAGER-SOFTWARE
VOLKSBANK OBERÖSTERREICH
ZAHRER

IMPRESSUM: Für den Inhalt verantwortlich: Peter Prokop, Tina Schmidbauer
Bilder: ASKÖ-Ried
Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

VORWORT

Liebe Mitglieder der ASKÖ-Ried!

Die Zeit vergeht und es ist bereits wieder ein halbes Jahr seit unserer letzten ASKÖ-News vorbei.
Diese Ausgabe wurde neuerlich mit den zukünftigen Terminen und den bevorstehenden Veranstaltungen gefüllt. Auch findet ihr wieder Wissenswertes um und über unseren Verein.

Unsere Jahresauftaktfeier im Jänner mit der heurigen Eisstock-Vereinsmeisterschaft ist bereits erfolgreich über die Bühne gegangen. Weiter geht es mit dem diesjährigen Skiabschluss im März, und im April folgt dann die Saisoneröffnung im Tennis.

Apropos Tennis, in dieser Sektion hat ein Sektionsleiterwechsel stattgefunden. Reinhard Hauser hat mit Ende 2019 seine Tätigkeiten abgegeben. Danke Reinhard für deine Mitgestaltung und Führung der Tennissektion in den letzten Jahren! Seine Agenden werden in Zukunft Harald Jagereder und Florian Schmidbauer übernehmen. Bei den beiden möchte ich mich schon jetzt für die zukünftige Mitarbeit bei unserem Verein und ihre Unterstützung recht herzlich bedanken.

Für heuer ist auch erstmals wieder geplant, eine Sonnwendfeier im Juni durch die ASKÖ Ried zu veranstalten. Weiters findet im Juni, wie bereits in den letzten Jahren, im Kinderturnen das Abschlussturnen vor den Ferien statt.

In nächster Zeit werden wir vermehrt versuchen, in den Printmedien vertreten zu sein, um auch nach außen wieder mehr Präsenz zu zeigen.

Bedanken möchte ich mich bereits jetzt bei allen FunktionärInnen für eure Arbeit im Verein in diesem Jahr und bei allen Mitgliedern für eure zahlreiche Teilnahme an den diversen Veranstaltungen und Festlichkeiten der ASKÖ Ried.

Bis zur nächsten ASKÖ-News...

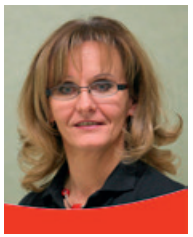
Euer Obmann
Peter Prokop

VORSTÄNDE UND SEKTIONSLEITUNGEN

Name: Peter Prokop
Funktion: Obmann der ASKÖ Ried
Kontaktdaten: 0676 / 435 74 58
obmann@askoeried.at

Name: Martin Hattinger
Funktion: Finanzreferent
Sektion Ski
Kontaktdaten: 0650 / 817 98 11
finanzen@askoeried.at

Name: Tina Schmidbauer
Funktion: Schriftführerin
Sektion Fitness / Turnen
Kontaktdaten: 0699 / 108 108 48
office@askoeried.at



Klaudia Klinger
Schriftführerin SV

Michael Reichinger
Obmann SV

Michael Hattinger
Finanzreferent SV

Name: Gregor Hanusch
Funktion: Sektion Boxen
Kontaktdaten: 0676 / 428 47 19
gregor.hanusch@gmail.com

Name: Norbert Katzlberger
Funktion: Sektion Kampfsport
Kontaktdaten: 0676 / 727 19 94
norbert.katzlberger@gmail.com

Name: Thomas Hochauser
Funktion: Sektion Schützen
Kontaktdaten: 0664 / 811 69 48
t.hochhauser@scheuch.com

Name: Otmar Anlauf
Funktion: Sektion Stocksport
Kontaktdaten: 0650 / 470 47 26
o.anlauf@inext.at

Name: Harald Jagereder
Funktion: Sektion Tennis
Kontaktdaten: 0664 / 414 38 96
h.jagereder@innpuls.at

DAS MACHTE DAS ASKÖ STURM- & WEINFEST 2019 ZU ETWAS BESONDEREM

Eine Komposition aus guter Musik, exzellentem Sturm & Wein und ausgezeichnetem kulinarischen Angebot in schöner Atmosphäre.

Die Wolken am Himmel über Ried verzogen sich im Laufe des Samstagnachmittages, 28. September 2019. Pünktlich um 18:00 Uhr strömten die ersten Besucher in das von eifrigen Helfern geschmückte Zelt, welches sich bis auf den letzten Platz füllte. Bestens unterhalten vom Duo Hase ging die Feier bis in die Morgenstunden und alle, die nicht dabei gewesen sind, haben definitiv etwas versäumt.
Bei strahlendem Sonnenschein ging es am nächsten Tag mit Weißbier und Weißwurst weiter mit dem Frühschoppen, welcher leider nicht mehr ganz so gut besucht war.
Eine Neuauflage dieses Festes, nach einigen Jahren Pause, hat sich aber dennoch gelohnt und es wird auch 2020 (in welcher Form auch immer) ein Sturm- & Weinfest geben. Wir danken allen ehrenamtlichen Helfern, ohne die ein solches Fest nicht zu veranstalten wäre.

GROSSPUTZTAG IM SPORTZENTRUM

Am Samstag, den 12. Oktober 2019 haben sich fleißige Tennisspieler, Vorstandsmitglieder und Sektionsleiter getroffen, um dem Schmutz im und um dem Sportzentrum den Kampf anzusagen und den Keller sowie die Abstellräume zu entrümpeln.
Vorab unter der Woche waren bereits unsere Kampfsportler im Einsatz und haben den Fitnessraum wieder auf Vordermann gebracht.
Viele fleißige Hände - schnelles Ende! – So kann man den Tag am besten beschreiben.
Nachdem alle Hilfsmittel bereit standen, konnten die Helfer rasch ein sauberes Ergebnis an allen „Putzfronten" abliefern...

Vielen Dank allen engagierten Helfern!

Bereits jetzt möchten wir um erneute Unterstützung unserer Mitglieder aus allen Sektionen bitten! Denn im Frühjahr steht, neben der Auswinterung der Tennisplätze, ein dringend benötigter Fensterputz im Sportzentrum an. Damit auch dieser schnell erledigt ist, hoffen wir wieder auf zahlreiche helfende Hände (Termin wird per Newsletter-Mail bekannt gegeben).

RIEDER EISZAUBER

Bei dem im Dezember 2019 erstmals am Rieder Hauptplatz stattfindenden „Rieder EisZauber" überlegte sich die ASKÖ Ried für ihre Mitglieder ein besonderes Angebot.
An vier Terminen wurde jeweils eine Eisbahn für die Stockschützen und alle Interessierten gebucht. Außerdem wurden, in Kooperation mit den Veranstaltern, die Kinder und Jugendlichen des Vereins zu einem Gratis-Eintritt am Eislaufplatz eingeladen.
Eine Abordnung der Leistungsriege nutzte dieses Angebot zu einem Training der etwas anderen Art. So wurde die Turnstunde am Montag, dem 9. Dezember, sehr zur Freude aller Beteiligten, kurzerhand auf den Eislaufplatz verlegt.

EISSTOCKTURNIER/FACKELWANDERUNG/ JAHRESAUFTAKTFEIER

Aufgrund der warmen Wetterbedingungen musste die diesjährige Vereinsmeisterschaft im Eisstockschießen am 31. Jänner 2020 kurzfristig auf den Asphaltbahnen beim ASKÖ-Sportzentrum ausgetragen werden. Die 23 bestens motivierten TeilnehmerInnen ließen sich jedoch vom geänderten Untergrund nicht den Spaß verderben und kürten somit kurzerhand stattdessen den Vereinsmeister im Asphaltstockschießen.
Das Siegerteam wurde, mit knappem Vorsprung, die Moarschaft „Simply The Best"
(Kurt Berger, Renate Hattinger, Erwin Jakob, Thomas Hochhauser und Andy Zeppezauer).

Am selben Tag wurden die Kinder des Vereins, sowie alle Junggebliebenen, zu einer gemeinsamen Fackelwanderung eingeladen. Eine kleine Gruppe trotzte dem stürmischen Wetter und freute sich an der abendlichen Wanderung.

Als Abschluss dieses ereignisreichen Tages fand heuer erstmals eine Jahresauftaktfeier statt. Dabei präsentierte Obmann Peter Prokop den anwesenden Vereinsmitgliedern einen Rückblick über das vergangene Jahr, geplante Termine für 2020 und die neue ASKÖ-Homepage, die seit Ende Jänner online ist. Nach der Siegerehrung des Asphaltstockturniers fand der Abend in geselliger Runde seinen gemütlichen Ausklang.

NEUE HOMEPAGE – WWW.ASKOERIED.AT

Da die alte Homepage den aktuellen Anforderungen und Sicherheitsstandards nicht mehr entsprach, entschloss sich der Vorstand bereits vor einigen Monaten, eine neue Homepage in Auftrag zu geben. Diese konnte nun Ende Jänner, pünktlich zur Jahresauftaktfeier, online gehen. Ein Dank gilt der Innpuls Werbeagentur, die für den tollen neuen Internetauftritt verantwortlich ist. Unser neuer Webadministrator Martin Mair und die Schriftführerin Tina Schmidbauer werden sich zukünftig um eine hohe Aktualität der Homepage bemühen, dazu werden natürlich auch möglichst viele aktuelle Beiträge und Fotos aus den einzelnen Sektionen benötigt. – Bitte um eure Mithilfe!

NEWSLETTER FÜR MEHR INFORMATION

Die ASKÖ Ried im Innkreis geht mit der Zeit.....

Informationen an bzw. für unsere Mitglieder sind sehr wichtig.
Wir werden euch ab sofort per Newsletter über die wichtigsten Dinge im Verein informieren.
Um perfekt über Neuigkeiten, Ausschreibungen, Einladungen, usw. informiert zu sein, reicht eine einfache Anmeldung auf unserer neuen Homepage:

WWW.ASKOERIED.AT/NEWSLETTER-ANMELDUNG

ASKÖ

RIED IM INNKREIS

inn(i)der

mit Freu(n)den genießen

SONNWENDFEIER

Dazu möchten wir dich samt Familie und Freunden recht herzlich einladen.

SINGEN und KNACK'A GRILLEN am LAGERFEUER / KINDERSCHMINKEN

Freitag 19.06

Parkplatz Freibad der Stadt Riedi/I

www.askoeried.at

TERMINVORSCHAU / VERANSTALTUNGEN

13.-15.03.	Sport & Fun Messe
	(Präsentation Sektionen Boxen/Tennis/Turnen)
04.04.	Asphaltstock-Eröffnungsturnier
	mit gratis Kistensau
18.04.	Tennis-Eröffnungsturnier
24.-26.04.	Tennis-Trainingswochenende Männer
17.06.	Abschlussturnen Kinderturngruppen
19.06.	Sonnwendfeier
11.-12.07.	Schützenausflug nach Pfreimd
24.08.-26.09.	Tennis-Vereinsmeisterschaft

alle Tennis MS Termine unter www.askoeried.at/meisterschaft/

100 Jahre 1919-2019 Ried im Innkreis

ASKÖ

Gast-spieler & Anfänger herzlich willkommen Leihschläger vor Ort!

(MIXED & DOPPEL)

MASCHERLTURNIER - *OPENING PARTY*

SAMSTAG 18.04 | AB 13Uhr im ASKÖ Sportzentrum

Gemeinsame Stärkung vor Turnierbeginn
(+ Besprechung der Turnierabwicklung)

Anmeldung unter: tennis@askoeried.at
o. Prokop Peter: 0676 / 4357458 oder Facebook

Find us on: facebook

Nur wenn es das Wetter zulässt.

Siegerehrung + Essen
BEGINN: 19Uhr

DANKE an alle Unterstützer und Sponsoren der Askö Ried!

Berichte aus den Sektionen
TENNIS – NEUE SEKTIONSLEITUNG

In der Sektion Tennis hat der Jahreswechsel eine größere Veränderung mit sich gebracht. Nachdem der bisherige Sektionsleiter Reinhard Hauser seine Funktion nach dreijähriger Tätigkeit zur Verfügung gestellt hat, erklärte sich Harald Jagereder für die Arbeit als neuer „Seki" bereit. Ihm zur Seite als Stellvertreter wird Florian Schmidbauer stehen, der sich bis jetzt schon für die Jugendarbeit in der Sektion Tennis engagiert hat.
Natürlich hoffen die beiden auch auf tatkräftige Unterstützung der weiteren Sektionsmitglieder, damit beim Tennis im kommenden Jahr wieder vieles vorangeht.

Rückblick Vereinsmeisterschaft

An der Tennis-Vereinsmeisterschaft im August und September 2019 nahmen wieder zahlreiche Damen, Herren, Senioren und heuer erstmals auch Jugendliche teil.
Nach heiß umkämpften Spielen der Vorrunde und bei den Finalis kürten sich folgende TennisspielerInnen zu den Vereinsmeistern:

Jugend:	Felix Steinbacher
Damen:	Trixi Fellner
Herren A:	Thomas Streif
Herren B:	Florian Schmidbauer
Herren Doppel:	Elias Jagereder & Thomas Streif
Senioren:	Helmut Dieß

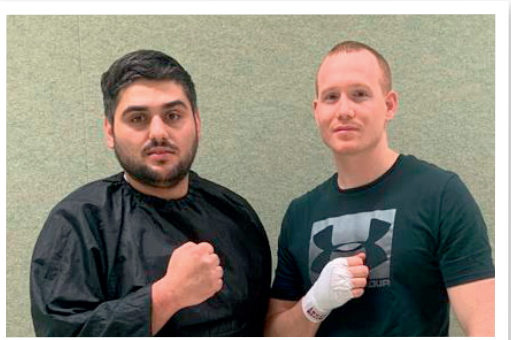
Berichte aus den Sektionen
NEUE SEKTION – BOXEN

Vom Trainerteam um Emil Verdil und Gregor Hanusch wurde diese Sektion im September 2019 gegründet. Bist du bereit, deine Koordination, Kraft und Ausdauer zu erhöhen?
Das Vertrauen in die Fähigkeit deines Körpers aufzubauen? Dann ist Boxen das ideale Workout-Training. Flotte Beinarbeit und schnelle Reflexe erlernen oder Stress abbauen. Das Boxtraining schult deine Fähigkeit, auch in fordernden Situationen lange durchzuhalten. Du lernst einzustecken und trotzdem weiter zu machen. Bei regelmäßigem Training lernst du taktisch vorzugehen, dich zu fokussieren und dich auf den Gegner mental einzulassen.
Falls du dir nicht sicher bist, ob Boxen etwas für dich ist, komm einfach zu einem kostenlosen Schnuppertraining vorbei. Ob Jung oder Alt, ob Mann oder Frau, jeder ist bei uns herzlich willkommen!
Wir trainieren in unserem modernen Trainingsraum im ASKÖ Sportzentrum immer am **Donnerstag von 17:15 – 18:45 Uhr.**

Das Trainerteam:

Name:	Gregor Hanusch
Alter:	29 Jahre
Familienstand:	verheiratet
Beruf:	Tischler

Name:	Emil Verdil
Alter:	30 Jahre
Familienstand:	verheiratet
Beruf:	Metallbearbeitungstechniker



Berichte aus den Sektionen
SEKTION FITNESS – ZUMBA-/POUND-KURS

Von Ende September bis Anfang Dezember fand erstmals ein kombinierter Zumba- & Pound-Kurs statt.
Unsere Trainerin Irene Schober weckte mit dieser neuartigen Kombination das Interesse der rhythmusbegeisterten TeilnehmerInnen!

Da vor allem POUND so großen Anklang fand, freute es uns besonders, dass wir unsere Trainerin für einen neuerlichen POUND-Kurs von Jänner bis März gewinnen konnten.

Bei dieser Erfolgsgeschichte steht sicherlich einer Wiederholung im kommenden Herbst nichts im Wege!

Berichte aus den Sektionen
SCHÜTZEN – ERFOLGREICHE JUGENDARBEIT

In der Sektion Schießsport ist in den letzten Wochen und Monaten die hervorragende Jugendarbeit besonders hervorzuheben. Durch das Engagement von **Edi Wallerstorfer** konnten zahlreiche Jugendliche für diesen Sport begeistert werden. Mittlerweile trainieren sieben Burschen regelmäßig einmal wöchentlich mit dem Luftdruckgewehr.

Dabei konnten sogar schon erste Erfolge erzielt werden: Sowohl bei der Vereinsmeisterschaft, bei der die Jugendlichen mit hervorragenden Ergebnissen glänzten, als auch bei den ASKÖ Bezirksmeisterschaften, bei denen **Sebastian Doblinger** mit dem Luftdruckgewehr die allgemeine Jugendklasse gewinnen konnte und gemeinsam mit **Colin Reiter** und **David Bachinger** den zweiten Platz in der Mannschaftswertung erreichte. Des weiteren wurde Sebastian Doblinger bei den ASKÖ Landesmeisterschaft sensationeller Zweiter in seiner Klasse.

VM – Luftdruckgewehr aufgelegt:

Die Vereinsmeisterschaft wurde, mit Ausnahme der Jugendlichen, nur für Nicht-Schützen ausgerichtet. Damit sollten einerseits ausgeglichene Bedingungen geschaffen, und andererseits das Interesse etwaiger neuer Sektionsmitglieder geweckt werden.
Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Jugend:	1. Julian Weinberger	2. Sebastian Doblinger	3. Colin Reiter
Damen:	1. Christina Gadringer	2. Helga Binder	3. Tanja Reiter-Bachleitner
Herren:	1. Martin Mair	2. Johann Hattinger	3. Leo Manhartseder

Sieger der Mannschaftswertung: Team Reiter – Colin, Markus und Tanja Reiter

BM – Luftdruckgewehr & -Pistole:

Medaillenspiegel:	**Gold**	**Silber**	**Bronze**	**Gesamt**
ASKÖ Uttendorf	7	6	4	17
ASKÖ Überackern	6	6	6	18
ASKÖ Ried	4	3	3	10
SC Minning	2	3	3	8
WSV Ranshofen	2	2	1	5

UNSER WÖCHENTLICHES PROGRAMM

MONTAG	Ort	Turn- bzw. Trainingszeiten
Kunstturnen Mädchen	Messehalle	von 16:00 bis 19:00
Gesunder Rücken	BORG	von 18:45 bis 20:00
WORKOUT für Frauen	BORG	von 20:00 bis 21:30
Kampfsport "Aikidō"	ASKÖ Sportzentrum	von 18:00 bis 19:30
Kampfsport "Jiu Jitsu"	ASKÖ-Sportzentrum	von 19:30 bis 21:00
DIENSTAG		
Eltern-Kind-Turnen	VS Waldmüllerstraße	von 16:00 bis 17:00
nordic walking	Stadion Stöcklgras	von 16:00 bis 17:00
50 Plus "Turnen mit Genuss"	VS Waldmüllerstraße	von 17:15 bis 18:30
nordic walking (Sommer)	Stadion Stöcklgras	von 18:30 bis 19:30
Asphaltschießen	ASKÖ-Sportzentrum	ab 18:00
Bodywork "Bauch-Bein-Po"	VS Waldmüllerstraße	von 18:45 bis 20:00
Schützen - Training	ASKÖ-Sportzentrum	ab 19:00
MITTWOCH		
Seniorengymnastik	VS Waldmüllerstraße	von 15:30 bis 16:30
Kunstturnen Mädchen	Messehalle	von 16:00 bis 19:00
"Mini-Kids" (3-6 Jahre)	VS Waldmüllerstraße	von 16:30 bis 17:30
"Turnen NEU" - macht Spaß!	VS Waldmüllerstraße	von 17:45 bis 18:45
Kampfsport Aikidō oder Jiu Jitsu wochenweise wechselnd	ASKÖ-Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
DONNERSTAG		
Turn 10! (ab 6 Jahren)	VS Waldmüllerstraße	von 17:00 bis 18:00
Boxen	ASKÖ Sportzentrum	von 17:15 bis 18:45
Fitgymnastik	ASKÖ Sportzentrum	von 19:00 bis 20:30
FREITAG		
Kunstturnen Mädchen	Messehalle	von 16:00 bis 19:00
Asphaltschießen	ASKÖ-Sportzentrum	ab 18:00
Schützen - Training	ASKÖ-Sportzentrum	ab 19:00

ERKLÄRUNG DER EINZELNEN ÜBUNGEN

Eltern-Kind-Turnen

Kleinkinder - sobald sie sicher laufen können - machen mit Hilfe eines Erwachsenen erste spielerische Erfahrungen mit verschiedenen Turngeräten (Bank, Sprossenwand, Ringe, Reifen, Bälle, Matten, ...) und werden durch diverse Spiele in Rücksichtnahme und Verhalten in Gruppen gefördert!

Mini-Kids (3-6 Jahre)

Das spielerische Turnen steht im Mittelpunkt. Mit Spielen zur Musik, Übungen mit Handgeräten, Balancieren und Klettern, etc. stehen hier Spaß, Freude und der kindliche Drang nach Bewegung im Vordergrund und gleichzeitig wird dabei Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit und die Koordination der Kinder trainiert.

Turnen-Neu - Bewegung macht Spaß!!!

Für Mädchen und Burschen von 6-14 Jahren. Mit den unterschiedlichsten Themenstunden, die Geschicklichkeit, Boden- und Geräteturnen, Ballspiele und vielem mehr, ist diese Stunde sicher etwas für alle neugierigen jungen Leute, die vom Turnen mehr erwarten.

Turn 10! (ab 6 Jahre)

Für alle, die gerne 1-2x pro Woche an den Geräten Sprung, (Stufen-)Barren, Schwebebalken, Pauschenpferd, Minitrampolin und Boden trainieren wollen, und die erlernten Übungen auch im Wettkampf präsentieren.

Kunstturnen Mädchen

Bis zu 3-mal pro Woche Training der definierten Turnprogramme (Sprung, Stufenbarren, Boden, Balken) - Ziel ist die Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen.

Workout / Bodywork

Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Pilates und Yoga. Abschließende Entspannungs- und Dehnungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

Fitgymnastik

Für Junggebliebene und alle, die vom Herbst weg mit Kraft- und Ausdauertraining gut auf die Schisaison vorbereitet sein wollen und mit viel Elan und Fitness in einen gesunden Frühling starten.

Gesunder Rücken - Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Einheiten - teilweise mit Thera-Band oder S-Ball - für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination - für ein besseres Körpergefühl.

50 Plus - Turnen mit Genuss

Gezielte Gesundheitsgymnastik erhält Fitness, Beweglichkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter und ist ein großer Gewinn für den Körper.

Seniorengymnastik

Beweglich bleiben durch Gymnastik im Gehen, Stehen und Sitzen - mit und ohne Handgeräte (ohne Übungen am Turnboden).

Boxen (ab 16 Jahren)

Das ideale Workout-Training um flotte Beinarbeit und schnelle Reflexe zu erlernen oder Stress abzubauen. Das Boxtraining schult deine Fähigkeit auch in fordernden Situationen lange durchzuhalten. Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer.

Kampfsport (Aikidō)

Aikidō ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt. Ziel des Aikidōs ist es, die Kraft des gegnerischen Angriffs abzuleiten und den Gegner mit derselben Kraft vorübergehend angriffsunfähig zu machen. Dies geschieht insbesondere durch Wurf- und Haltetechniken. Die Aikidō-Techniken dienen so der Abwehr und Sicherung und nicht einem offensiven Angriff.

Kampfsport (Jiu Jitsu)

Jiu Jitsu ist eine Kampfsportart deren Ursprung auf die Ausbildung der Samurai im waffenlosen Kampf zurückgeht. Mythen ranken sich, dass die Entstehung auf das 16. Jahrhundert zurückverfolgt werden kann. Jiu Jitsu kommt aus dem Japanischem und heißt soviel wie ...

- Jiu - weich, sanft, flexibel, nachgebend
- Jitsu - Technik, Kunst

und ist somit die „sanfte, nachgebende Kunst".

ASKÖ

Österreichische Post AG/Info.Mail Entgelt bezahlt.

Wenn nicht zustellbar, bitte retournieren an
ASKÖ Ried, Molkereistraße 9, 4910 Ried i.I.