



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		
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		
Eltern-Kind-Turnen	VS Waldmüllerstraße	von 16:00 bis 17:00
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“.

MITGLIEDSBEITRÄGE 2020/21

Unsere Mitgliedsbeiträge werden generell (ausgenommen Tennis) im Rhythmus der Schuljahres abgerechnet.

Der Tennismitgliedsbeitrag wird Anfang März des jeweiligen Jahres eingehoben und ist für das Kalenderjahr gültig.

Allgemeine Mitgliedschaft	EUR	55,-
Jugend- / Kindermitgliedschaft bis 18 Jahre (inkl. Tennis, Kampfsport, Schützen)	EUR	42,-
Kampfsport	EUR	105,-*
Boxen (neue Sektion daher voller Beitrag)	EUR	80,-*
Leistungsriege / Kunstturnen	EUR	135,-*
Schützen	EUR	105,-*
Unterstützendes Mitglied	EUR	42,-

Tennismitgliedsbeiträge

Tennis Erwachsene	EUR	149,-*
Tennis Partnertarif pro Paar	EUR	229,-*
Familientarif (inkl. alle Kinder bis 18 Jahre)	EUR	280,-*
Senioren 65+	EUR	99,-*
Studenten und Schüler über 18 Jahre	EUR	99,-*
Jugendliche/Kinder bis 18 Jahre	EUR	42,-*

Der Mitgliedsbeitrag Schützen, Kunstturnen, Kampfsport, Boxen und Tennis inkludiert den allgemeinen Mitgliedsbeitrag in Höhe von EUR 55,-.

ASKÖ Ried, Molkereistraße 9, 4910 Ried i.I.

online: www.askoeried.at

e-mail: office@askoeried.at