



Ried im Innkreis

NEWS

SEPTEMBER 2023



ERSTMALS
FERIENCAMP
BEI DER
ASKÖ RIED

ASKÖ-RIED BEDANKT SICH BEI

		
		
		
		
		
		

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!

Wie ihr schon gemerkt habt, wird unsere ASKÖ-News aus diversen Gründen nur noch einmal jährlich, und zwar im September, erscheinen. Ihr werdet über unseren E-Mail-Newsletter natürlich weiterhin das ganze Jahr über am Laufenden gehalten.

Ein großes Thema, das uns heuer bereits sehr beschäftigt hat, ist, dass wir leider die Netzwerkhalle am Messegelände aus Kostengründen aufgeben mussten. Am meisten hat es hier unsere Kunstturner*innne, Turn-10-Mitglieder sowie die Box-Sektion getroffen, die dadurch ihren Trainingsplatz verloren haben. Die Halle musste mit Ende Juli geräumt werden. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Helfern, die beim Ausräumen der Halle geholfen haben, recht herzlich bedanken. Allen voran ein großes Danke an Roland Steinbacher, der die Räumung bestens organisiert hat.



Zum Glück konnten wir ab dem neuen Schuljahr 2023/2024 Alternativen für unsere Turner*innen finden. Für die Trainings haben wir fast alle Stunden in diversen Stadtschulen als Ersatz unterbringen können. Leider konnten nicht alle Einheiten durch die Schulen aufgefangen werden, und somit hat sich der Vorstand für die Anpassung der Mitgliedsbeiträge der Kunstturner*innen sowie der Turn-10-Turner entschieden. Die genauen Tarife findet ihr auf Seite 5.

Der Vorstand ist natürlich darum bemüht, die Netzwerkhalle so bald als möglich wieder unseren Turn- und Boxgruppen zur Verfügung stellen zu können. Dazu kommt es unter anderem auf die Förderungszusagen der Stadtgemeinde Ried sowie die Senkung der Energie- und Betriebskosten für die nächsten Jahren an.

Um beim Thema Senkung der Energiekosten zu bleiben, werden wir in den nächsten Monaten versuchen, ein sogenanntes Nachhaltigkeitsprojekt bei der Stadt, dem Land und bei der ASKÖ OÖ vorstellen zu können. Im Detail würde es sich hier um den Umbau des Tennisplatzes auf einen nachhaltigen Belag, unserer Flutlichtanlage (auf LED), der Energiegewinnung durch eine eigene PV-Anlage sowie den damit verbundenen Austausch der Heizung handeln. Wir werden euch über die Fortschritte bei diesem Projekt weiter informieren.

Auf den weiteren Seiten findet ihr die Berichte unserer Sektionen sowie einen Ausblick auf weitere Vorhaben und Veranstaltungen.

Sport frei

Euer Obmann
 Peter Prokop

NEUES AUS DEM SPORTZENTRUM:

Da unser Sportzentrum (Baujahr 2011) nun auch schon einige Jahre lang besteht, sind nach und nach erste Reparaturen notwendig.

So wurden beispielsweise in den letzten Jahren bereits der Boden in der Herrendusche ausgetauscht und hier und da kleinere Ausbesserungsarbeiten vorgenommen.

Als aktuellstes Projekt mussten in beiden Duschen ein Teil der Fliesen erneuert werden, um einen Wassereintritt ins Mauerwerk zu verhindern, da diese im Bereich der Fugen an mehreren Stellen beschädigt waren.

Außerdem wurden neue Verbandskästen angeschafft und im Bereich des Seiteneinganges montiert. Diese können natürlich von allen Mitgliedern verwendet werden, falls bei der Sportausübung kleinere oder größere Blessuren entstehen.

Wie im Vorwort bereits erwähnt, ist in den nächsten Jahren seitens des Vorstandes außerdem angedacht, im Rahmen eines sog. Nachhaltigkeitsprojektes einige Bereiche des Sportzentrums zukunftsfit zu machen. So sind beispielsweise die Errichtung einer PV-Anlage, der Tausch der Tennisplatzbeleuchtung auf LED und eine Sanierung des Tennisplatzbelages um die aktuell intensive Bewässerung einzusparen in Planung. Für Ideen und Anregungen unserer Mitglieder zu diesem Thema sind wir jederzeit offen.

Damit uns unser Sportzentrum noch lange gut erhalten bleibt, planen wir auch heuer wieder einen „Großputztag“ für Innen- und Außenreinigungs- und Instandhaltungsarbeiten. Der genaue Termin, voraussichtlich im Oktober, wird zeitgerecht per Mail-Newsletter bekanntgegeben. Wir bitten wieder um zahlreiche Unterstützung!



MITGLIEDSBEITRAG 2023/24

Mit deinem Mitgliedsbeitrag leistest Du einen wichtigen Beitrag für die finanzielle Basis zur Umsetzung unserer ganzjährigen Vereinsarbeit.

Die mit **NEU** gekennzeichneten Tarife sind Anpassungen an die Änderungen der wöchentlichen Stunden.

Allgemeine Mitgliedschaft	EUR	69,-
Jugend- / Kindermitgliedschaft bis 18 Jahre (inkl. Tennis, Kampfsport, Schützen)	EUR	55,-
Leistungsriege / Kunstturnen + Turn 10 Wettkampf (2x wöchentlich) NEU	EUR	* 125,-
Aikido (früher Kampfsport) NEU	EUR	* 125,-
Boxen NEU	EUR	* 125,-
Schützen	EUR	* 135,-
Unterstützendes Mitglied	EUR	55,-

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

Tennis Erwachsene	EUR	* 159,-
Tennis Partnertarif pro Paar	EUR	* 249,-
Familientarif (inkl. alle Kinder bis 18 Jahre)	EUR	* 299,-
Senioren 65+	EUR	* 109,-
Studenten und Schüler über 18 Jahre	EUR	* 109,-
Jugendliche/Kinder bis 18 Jahre	EUR	* 55,-

* Der Mitgliedsbeitrag Schützen, Kunstturnen, Kampfsport, Boxen und Tennis inkludiert den allgemeinen Mitgliedsbeitrag.

UNSERE WIRTIN

inn(ider)
mit Freu(n)den genießen



Unsere Wirtin Gabi Hohensinn hat sich in den letzten Monaten schon gut in unserm (Vereins-) Lokal eingelebt. Sie bekocht gemeinsam mit ihrem Team sowohl alle Vereinsmitglieder als auch zahlreiche regionale Gäste mit ihren allseits beliebten thailändischen Spezialitäten.

Gerne richtet Sie auch Feierlichkeiten in unserem bekannten Rahmen aus und freut sich auf Deine Anfrage.

Kontaktdaten:

Gabi Hohensinn - 0664 / 1068778

allgemein:

Öffnungszeiten
Veranstaltungen & Feiern
Essensangebot

Dienstag – Freitag von 17-23 Uhr
nach Vereinbarung!
Innviertler Basisgerichte & Thai-Küche



INFO ÜBER ERMÄSSIGUNGEN MIT DEM ASKÖ MITGLIEDERAUSWEIS

Vergünstigungen durch die ASKÖ Mitgliedschaft
mit Vorlage der ASKÖ Mitgliedskarte:

Hervis Ried	- 10 % generell
Intersport Tumeltsham	- 20 % auf Tennis
Freizeitbad Ried	- 20 % auf alle Eintritte
Löffler Shop Ried	- 25 % auf reguläre Ware
Sportsteam Ried	- 40 % auf Erima Teamsport - 25 % auf alle Lauf- und Fußballschuhe - 20 % auf das restliche Sortiment
Clever Fit Fitnessstudio	Ultra All In Tarif - dauerhaft um 44,90 € monatlich statt regulär 74,90 (inkl. Sauna & Solarium)



Der Mitgliederausweis kann nach Einzahlung des Mitgliedsbeitrages unter finanzen@askoeried.at angefordert und bei innpuls abgeholt werden.

Aus den Sektionen AIKIDO

Aikido stammt aus Japan. Es ist eine Zusammenstellung hoch entwickelter und anspruchsvoller Selbstverteidigungstechniken und wurde von dem Japaner O-Sensei Ueshiba Morihei in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts begründet.

Das Wort Aikido setzt sich aus den drei Schriftzeichen AI – KI – DO zusammen und bedeutet so viel wie „die Lebensenergie zu harmonisieren, in eine Richtung lenken“, im Sinne der Kampfkunst den „Austausch mit dem Gegenüber zu suchen“ und DO der Weg, den es dafür zu beschreiten gibt.

Die Vorstellung, dass eine Kampf- oder Selbstverteidigungskunst ohne brutale Tritte oder Schläge auskommen kann, erscheint vielen unglaublich. Gerade hier liegt aber ein Teil der Faszination des Aikido.



合氣道

Die Techniken sind anfangs formalisiert, d.h. sie werden Schritt für Schritt gelernt, um ein Verständnis für die Technik selbst zu erfahren (z.B. wie muss ich mich bewegen, um mein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen).

Darüber hinaus enthält Aikido viele Elemente aus dem Schwertkampf der Samurai. Deswegen üben wir im Training ebenfalls mit den traditionellen Holz Waffen Jo (Stab), Bokken (Schwert) und Tanto (Messer).

Unsere aus durchschnittlich acht Aikidoka umfassende Gruppe trainiert regelmäßig montags und mittwochs von 18.00h bis 20.00h im Turnsaal der ASKÖ Ried. Wir erweitern unser Wissen laufend auf Lehrgängen im In- und Ausland bei namhaften Trainern wie z.B. Klaus D. Chudziak, Angela Fürst und Gebhard Fraunhofer und freuen uns immer über neue Interessenten.

Domo arigato gozaimashita

Sektionsleiter Joachim Gaberscik



@AIKI_DOJO_RIED



Aus den Sektionen STOCKSPORT

Bei der diesjährigen Vereinsmeisterschaft waren witterungsbedingt leider nur sieben Stockschütz*innen anwesend. Dafür konnte unser Ausflug zum Weissensee Anfang Februar, dank der Organisation von Toni Zinnöcker, glücklicherweise wieder stattfinden. Und dank dem Arbeitseinsatz unserer engagierten Mitglieder ist eine der Asphaltstockbahnen nach gewissenhafter Sanierung nun wieder gut in Schuss.

Sektionsleiter Otmar Anlauf



SCHÜTZEN

Wintersteiger Firmen-Schützenmeisterschaft

Von der ASKÖ Ried werden immer wieder auch externe Veranstaltungen für Firmen und andere Gruppen organisiert. Im April besuchten uns dazu in bereits bewährter Tradition 171 Teilnehmer im Rahmen des Betriebssportes der Firma Wintersteiger.

Die Mitarbeiter*innen waren mit großem Ehrgeiz dabei und kürten mit Unterstützung der fleißigen Helfer aus den Reihen der ASKÖ-Schützen ihre Sieger*innen. Natürlich durfte dabei auch eine ordentliche Stärkung im InnCider nicht fehlen.



Aus den Sektionen SCHÜTZEN

Freundschaftstreffen anlässlich der „Landshuter Hochzeit“

15 Schützen waren dabei und verbrachten einen „heißen“ Tag in Landshut. Nach Empfang bei den Wildbachschützen Landshut und Begrüßung der Freunde der Pfreimder Schützen, stärkten wir uns mit Weißwürsten, Bier, Kaffee und Kuchen. Gegen 14:00 Uhr starteten wir in das Stadtzentrum und erfreuten uns an den verschiedenen Vorstellungen und Darbietungen rund um die „Landshuter Hochzeit“. Gaukler, Musikanten auf mittelalterlichen Instrumenten und der Chor der Reisigen in der Stadtpfarrkirche waren nur einige Attraktionen. Nach Besuch des Zehrplatzes mit Stärkung im Festzelt und Beobachtung des Lagerlebens der Darsteller, hatten wir Karten für die „Festlichen Spiele im nächtlichen Lager“, die mit ca. 2.500 Darstellern den Höhepunkt unserer Ausfahrt bildeten.

Sektionsleiter
Thomas Hochhauser



Aus den Sektionen TENNIS

Mannschaften & Trainingsbetrieb

Wie schon in den letzten Jahren hält der Zuwachs in unserer Sektion Tennis weiter an und so konnten wir auch heuer wieder 7 Mannschaften im Meisterschaftsbetrieb stellen.

Neben den 2 Seniorenmannschaften haben wir 1 Hobbycupmannschaft bei den Damen und 2 Hobbycupmannschaften bzw. 2 Mannschaften in der allgemeinen Klasse bei den Herren gestellt.

Neben dem Meisterschaftsbetrieb freuen wir uns aber besonders, dass sich das Tennistraining sowohl bei den Erwachsenen (Frauen wie Männer) als auch bei den Kindern immer größerer Beliebtheit erfreut.

Derzeit ist gerade die Vereinsmeisterschaft in vollem Gange. Mit Einzel und Doppelbewerben sowohl bei den Senioren als auch in der allgemeinen Klasse finden so viele Bewerbe wie noch nie statt. Die Finalsiege mit dem Abschluss werden dann am 22. September ausgetragen.

Sektionsleiter Stefan Schwarzgruber



TENNIS

Arbeitseinsatz zur Platzeröffnung

Auf heuer waren wieder viele fleißige Hände notwendig, um unseren Platz im Frühjahr auf Vordermann zu bringen. Nachdem zuerst die Plätze vom Sand befreit und gekärchert wurden, haben viele Helfer - allen ein herzliches Dankeschön - unseren Platz wieder in einen gut bespielbaren Zustand gebracht.

Wie im Vorwort schon erwähnt, gibt es Bestrebungen den Platz zu sanieren bzw. mit einem anderen Belag zu versehen, dies hängt derzeit jedoch speziell von der Finanzunterstützung der Stadt ab, da es sich hier um eine Investition im 6-stelligen Bereich handeln würde.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Helfer im Frühjahr und auch während der Saison, die den Platz immer in bestmöglichen Zustand bringen.



Aus den Sektionen TENNIS

Klassenerhalt & Aufstieg in der allgemeinen Klasse

Nachdem unsere Einser Mannschaft im letzten Jahr in die Bezirksklasse aufgestiegen ist, hat es am Anfang der Saison nicht so positiv für einen Klassenerhalt ausgesehen. Die letzten Runden konnten die Spieler aber dann sehr positiv gestalten und so sicherten sich die Männer rund um Mannschaftsführer Thomas Streif souverän die Klasse.

Noch positiver lief die Saison für die 2. Mannschaft, die nach einigen Versuchen in den vergangenen Jahren aufzusteigen heuer endlich das Ziel erreichten. Top motiviert vom Mannschaftsführer Markus Reiter (das wäre auch die letzten Jahre bei Florian Schmidbauer der Fall gewesen) war von Anfang an das Ziel den Aufstieg in die 2. Klasse zu schaffen. Auch Dank der Unterstützung der 1. Mannschaft (einige Spieler halfen bei Siegen mit), ist nun das Ziel erreicht und wir werden nächstes Jahr in der 2. Klasse antreten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die am Platz und als Zuschauer mitgewirkt haben.



Ziel erreicht - der Aufstieg ist fix - einige der Spieler die mitgeholfen haben



nach der Aufstiegsfeier am Platz gefunden



Oliver verletzt, aber als Fan feuerte er immer von außerhalb des Platzes an.



3 wichtige Punkte am Vatertag in St. Martin

LTC ST MARTIN I		ASKÖ RIED I		LTC ST MARTIN I		ASKÖ RIED I	
Platz	Name	Platz	Name	Platz	Name	Platz	Name
1	FECHTLER Jonas	7	Elvio Segesser	1	FECHTLER Jonas	7	Elvio Segesser
2	FECHTLER Christian	10	Karol Segesser	2	FECHTLER Markus	15	Elvio Segesser
3	KINDSCHNIGER Stefan	11	Stefan Schmidbauer	3	FECHTLER Christian	18	Karol Segesser
4	TRAUTNER Daniel	20	Stefan Schmidbauer	4	HAUS-PELZ Thomas	19	Stefan Schmidbauer
5	HAUS-PELZ Thomas	21	Stefan Schmidbauer	5	HAUS-PELZ Thomas	25	Stefan Schmidbauer
6	PROCHNER Bernhard	28	Stefan Schmidbauer	6	DECKENGÖSSER Zulf	28	Stefan Schmidbauer
					PROCHNER Bernhard	35	Stefan Schmidbauer
					FECHTLER Jonas	38	Stefan Schmidbauer
					FECHTLER Markus	45	Stefan Schmidbauer
					FECHTLER Christian	45	Stefan Schmidbauer
					HAUS-PELZ Thomas	45	Stefan Schmidbauer
					DECKENGÖSSER Zulf	45	Stefan Schmidbauer
					PROCHNER Bernhard	45	Stefan Schmidbauer

Spielbericht von St. Martin

TENNIS - NACHWUCHS

Auch im Tennis Nachwuchs tut sich einiges in unserem Verein. Ausgestattet mit eigenen Trainingsshirts fand im Frühjahr das Kindertraining unter der Leitung von Nico Schwarzgruber statt. 14 Kinder im Alter zwischen 5 und 13 Jahre absolvierten insgesamt 10 Einheiten und zeigten dabei viel Engagement.

Zusätzlich wurde ein Sommer Kindertraining angesetzt und 10 Kinder im Alter zwischen 6-10 Jahre wurden von dem erfahrenen Trainer Erwin Lehner zu super Leistungen motiviert.

Auch im Winter versuchen wir ein Kindertraining anzubieten und stecken dafür mitten in der Planung. Bei Interesse bitte bei Stefan Schwarzgruber melden.



TENNIS - DAMEN & HERRENTRAINING

Einen großer Andrang gab es bei den trainingsbereiten Spieler*innen (erstmal mehr Damen als Herren im Training) und ein großer Dank gilt unseren Trainern Rudi & Klaus. Klaus nahm sich die Zeit für die absoluten Einsteigerinnen und führte diese in kurzer Zeit an das allgemeine Training heran, sodass die Damen auch bei der Vereinsmeisterschaft mitspielen konnten.

Rudi hingegen unterstützte Damen und Herren beim Tennistraining und anschließend dem Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes gleichermaßen und motivierte alle bis zum Abschlussturnier Mitte August. Wir freuen uns, dass die Trainings so gut angenommen werden und sind bestrebt diese auch nächstes Jahr wieder zu organisieren.

Trainer Rudi als „Hahn im Korb“ mitten unter den fleißigen Damen & Herren nach dem Abschlussturnier.



JACKPOT FIT

ANMELDUNG ERFORDERLICH!!!

Was ist Jackpot.fit?

-> **DER Jackpot für Ihre Gesundheit!**

Ein standardisiertes Gesundheitssportprogramm für Bewegungseinsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen im Alter von 35 – 65 Jahren, um langfristig Spaß und Freude an gesundheitsförderlicher Bewegung zu finden!

Das Besondere dabei? Das Jackpot.fit Programm wird wohnortnahe angeboten, Spaß und Freude an Bewegung in der Gruppe stehen im Vordergrund. Die positiven gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich nachgewiesen.

(Kostenübernahme und Anmeldung durch SVS).

Nähere Informationen bei Trainerin Melanie Zahrer unter 0664 5130825.

Ab 22. September: Freitags von 8:30-9:30 Uhr im ASKÖ-Sportzentrum

jackpot^{.fit}

Gesundheitssportprogramm
für inaktive Erwachsene

Ein
Semester
kostenlos!



Aus den Sektionen TURNEN/FITNESS

Neuer Programmpunkt im Wochenprogramm - Qigong

Wir freuen uns, ab Oktober ein neues Angebot in unser reguläres Wochenprogramm aufnehmen zu können. Mit Alois Neudorfer, einem gebürtigen Hausruckviertler, der nach längerem Aufenthalt in München nun nach Ried zurückgekehrt ist, konnten wir einen begeisterten Qigong-Trainer für unsere Fitness-Sektion finden.

Die Bewegungen im Qigong laufen leicht und fließend, ohne starken Kraftaufwand. Mit speziell abgestimmten und seit Generationen in China bewährten Übungen können nicht nur Verspannungen gelöst und Beweglichkeit und Koordinationsvermögen gesteigert, sondern auch eingefahrene, oft schädigende Bewegungs- und Haltemuster verändert werden. Zentral ist das bewusste Einüben der natürlichen Aufrichtung des Rumpfes und der Wirbelsäule, um damit z.B. Beschwerden im Hals- u. Lendenwirbelbereich (Bandscheiben) entgegenzuwirken. Spürbare Verbesserungen zeigen sich oft auch bei Gelenkarthrosen und bei altersbedingter Abnahme der Knochendichte (Osteoporose). Geschmeidige Beuge-, Streck- und Drehbewegungen helfen die Tiefenmuskulatur zu trainieren und Verklebungen im Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Geübt wird v.a. im Stehen, aber auch im Gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine durchschnittliche Konstitution ist ausreichend. Nach Möglichkeit Schuhe mit einer weicheren Sohle (Bodengefühl) mitbringen.

Ein herzliches Dankeschön an unsere langjährige Vorturnerin Pauline Stummer, die sich ab diesem Schuljahr in ihre wohlverdiente Vorturnerpension verabschieden wird. Liebe Pauline: Wir bedanken uns bei dir für deinen unbezahlbaren Einsatz in den unterschiedlichsten Turngruppen über viele Jahrzehnte. Und wir hoffen, dass dir deine Gesundheit noch lange erhalten bleibt, sodass wir dich nicht zum letzten Mal in einer Turnhalle getroffen haben!

Wir freuen uns natürlich auch immer über Verstärkung in unserem Vorturnerteam, und bemühen uns stets unseren Teilnehmer:innen bestmögliche fachliche Qualität zu bieten. So sind wir stolz, dass eine unserer fleißigen Helferinnen bei den Minikids, Viktoria Klinger, in diesem Schuljahr die Ausbildung zur diplomierten Bewegungstrainerin für Kinder bei der ASKÖ OÖ abgeschlossen hat. Wir gratulieren sehr herzlich!

Sektionsleiterin
Tina Schmidbauer



TURNEN/FITNESS

Abschied von der Netzwerkhalle

Wie bereits im Vorwort zu lesen war, mussten wir uns aus Kostengründen im Juli leider von einer unserer Turn- und Trainingsstätten verabschieden. Die Netzwerkhalle (Halle 30) am Messegelände war in den letzten Jahren für unsere KunstturnerInnen und verschiedene andere Gruppen eine liebgewonnene Trainingsstätte.

Nicht zuletzt aus diesem Grund fand das heurige Abschlussfest der Kinderturngruppen an diesem Standort statt. Zahlreiche Kinder und Eltern folgten der Einladung des Vereines und nützten die Gelegenheit und das sommerliche Wetter sich bei kühlen Getränken und Bratwürsteln sowie einem abwechslungsreichen Kinderprogramm und einer kleinen Vorführung der Turn 10 und Kunstturn-Gruppen bestens unterhalten zu lassen.

Als neuer Standort für diese beiden Turngruppen konnte der Turnsaal der MS in der Roseggerstraße, sowie als Ausweichmöglichkeit die Waldmüller Volksschule gefunden werden.



TURNEN/FITNESS

Kinderturnen

Im Bereich unserer Kinderturngruppen waren wir im letzten Schuljahr in allen Gruppen bestens ausgelastet. Die Kinder hatten vom Eltern-Kind-Turnen über die Minikids bis hin zu den Mädchen und Burschen beim neu gestalteten Programmpunkt Turn10 großen Spaß.

Für letzteren konnten wir seit dem letzten Schuljahr die erfahrene Vorturnerin Claudia Erlach gewinnen, die unser Turnangebot mit ihrem engagierten Einsatz maßgeblich bereichert hat. Im April holte die Turn10 Gruppe und eine Abordnung der Kunstturner:innen bei den ASKÖ-Landesmeisterschaften sogar zwei Turn10-Landesmeistertitel. Nach der längeren coronabedingten Pause nahmen die Mädchen und Burschen unter der Leitung von Roland Steinbacher heuer auch wieder an verschiedenen Wettkämpfen teil.

Ein großer Dank an alle Vorturner:innen der Sektionen Turnen und Fitness für euer unbezahlbares Engagement, ohne welches unser abwechslungsreiches Vereinsangebot nicht möglich wäre.



TURNEN/FITNESS

Bewegt im Park

Auch heuer war die ASKÖ Ried beim Angebot von Bewegt im Park mit dem bereits im letzten Jahr beliebten Programmpunkt „Bewegung für die ganze Familie“ vertreten.

Theresa Zeilinger bewegte mit ihren vielfältigen Stunden den ganzen Sommer über junge Sportler:innen und ihre Eltern.



FERIENCAMP BEI DER ASKÖ RIED

In der letzten Juliwoche fand das Sommercamp für Kinder statt. Von Montag bis Freitag nahmen zwölf Mädchen und Burschen im Alter von 6 bis 10 Jahren daran teil und wurden von unseren Betreuerinnen Isabella und Zsofia eine ganze Woche lang von 07.30 Uhr bis 15.30 Uhr unterhalten. Gestartet wurde jeden Tag mit einer Morgenroutine, welche Entspannungs- und Dehnübungen enthielt, sowie einer kurzen Feedbackrunde.

Anschließend standen den ganzen Tag über Koordinations-, Lauf- und Ballspiele, sowie ein Training der kognitiven Fähigkeiten auf dem Programm. Des Weiteren konnten sich die Kids mit Leichtathletik und Tennis vertraut machen. Mittags gab es eine kurze Verschnaufpause bei Speis und Trank im InnCider. An zwei Nachmittagen durften die Kinder mit Claudia Turn-Luft schnuppern, wo ihnen in der Turnhalle der Stifterschule verschiedene Turnübungen nähergebracht wurden. Als Finale wurde am Freitag eine Schnitzeljagd veranstaltet und zum krönenden Abschluss wurden die Kinder beim gemeinsamen Eisessen mit kühlen Köstlichkeiten belohnt.

Danke an Theresa Zeilinger für Idee und Organisation sowie unsere Trainerinnen für euren engagierten Einsatz! Nur durch euch wurde dieses Camp erstmalig bei unserem Verein möglich und verlangt nach einer Fortsetzung im nächsten Sommer.



UNSER WÖCHENTLICHES PROGRAMM *

MONTAG	Ort	Turn- bzw. Trainingszeiten
Gesunder Rücken	BORG	von 18:45 bis 20:00
Kampfsport „Aikidō“	ASKÖ Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
Boxen	VS Waldmüllerstraße	von 18:00 bis 19:30
DIENSTAG		
Eltern-Kind-Turnen	VS Waldmüllerstraße	von 16:00 bis 17:00
Kunstturnen	MS Roseggerstraße	von 16:00 bis 18:00
Turn 10 (ab 6 Jahren)	MS Roseggerstraße	von 16:00 bis 18:00
Asphaltschießen	ASKÖ-Sportzentrum	ab 18:00
Schützen - Training	ASKÖ-Sportzentrum	ab 19:00
Bodywork „Bauch-Bein-Po“	VS Waldmüllerstraße	von 18:45 bis 20:00
MITTWOCH		
"Mini-Kids" (3-6 Jahre)	VS Waldmüllerstraße	von 16:30 bis 17:30
Qigong für Ältere	Askö Sportzentrum	von 16:00 bis 17:00
Qigong für Rücken und Wirbelsäule	Stifterschule	von 18:30 bis 19:30
Kampfsport Aikidō	ASKÖ-Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
DONNERSTAG		
Kunstturnen	MS Roseggerstraße	von 16:00 bis 18:00
Turn 10 (Wettkampf)	MS Roseggerstraße	von 16:00 bis 18:00
Boxen	ASKÖ Sportzentrum	von 17:30 bis 19:00
Fitgymnastik	ASKÖ Sportzentrum	von 19:15 bis 20:45
FREITAG		
Asphaltschießen	ASKÖ-Sportzentrum	ab 18:00
Schützen - Training	ASKÖ-Sportzentrum	ab 19:00

* vorbehaltlich notwendiger Änderungen

Turnangebote / TURNEN/FITNESS

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!

Dienstag 16:00-17:00 Uhr - VS Waldmüllerschule

Alter: Laufalter – 3 Jahre

Vorturnerinnen: Theresa Zeilinger, Claudia Deutsch

Mini-Kids

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.

Mittwoch 16:30-17:30 Uhr - VS Waldmüllerschule

Alter: 3-6 Jahre

Vorturnerin: Klaudia Klinger

Turn 10

Für alle, die gerne das Geräteturnen (Boden, Balken, Minitrampolin,...) erlernen wollen, um die erlernten Übungen eventuell auch im Wettkampf zu präsentieren.

Alter: Mädchen und Burschen ab 6 Jahren

Vorturnerin: Claudia Erlach

Bei Interesse Kontakt mit Claudia Erlach (0650/5018551) aufnehmen.

Kunstturnen

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

Vorturner: Roland Steinbacher

Bei Interesse Kontakt mit Roland Steinbacher (0680/1151756) aufnehmen.

Bodywork „Bauch-Beine-Po“

Bunt gemischtes Programm mit einem Teil Aerobic und einem Kräftigungsteil für den ganzen Körper. Abschließende und Dehnungs- und Entspannungsübungen steigern das eigene Wohlbefinden.

Dienstag von 18:45-20:00 Uhr - VS Waldmüllerschule

Übungsleiterin: Sonja Jagereder

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik

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

Montag von 18:45-20:00 Uhr - BORG

Übungsleiterin: Elisabeth Riepl

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.

Donnerstag von 19:00-20:30 Uhr - ASKÖ Sportzentrum

Übungsleiterin: Lydia Schrögnauer

Qigong

Die Bewegungen im Qigong laufen leicht und fließend und ohne starken Kraftaufwand

Mittwoch von 16:00-17:00 Uhr - Askö Sportzentrum - für Ältere

Mittwoch von 18:30-19:30 Uhr - Stifterschule Ried - für Rücken und Wirbelsäule

Übungsleiter: Alois Neudorfer



**OFFEN
FÜR
NEUES**

DU hast eine Idee für einen neuen Programmpunkt?
DU möchtest aktiv im Verein etwas bewegen?
WIR freuen wir uns immer über Anregungen!

Bitte um Kontaktaufnahme unter office@askoeried.at.

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

