



Ried im Innkreis

NEWS

SEPTEMBER 2025

**SPORT-
CAMP
2025**



www.askoeried.at

ASKÖ-RIED BEDANKT SICH BEI

bau
mayr

innpuls®

Löffler
MADE FOR BETTER

ELEKTRO ENGINEERING
doma

Autohaus
Lang
Grieskirchen Haag/H. Ried/I.

Illumina.at
Beleuchtungstechnik - Lichtplanung - E-Installation
KAPITEL BELEUCHTUNG

globesystems®
Business Software

NUR
UHR

INFOTECH
[IT & Communication]

ABSOLUTE TEAMSPORT
SPORTSTEAM

DATAIDERS
PASO

RED ZAC
ENERGIE RIED

RIEDER BIER
Feinste Innviertler Braunkunst

sallaberger

SCHWEIGHOFER
MANAGER-SOFTWARE

VARIO
CENTER RIED

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!

Der September ist da und das heißt, es ist Zeit für unsere nächste ASKÖ-News. Diese Ausgabe berichtet dieses Mal unter anderem über ein besonders wichtiges Thema für jeden Verein, und zwar unsere Nachwuchsarbeit.

Was schon seit langem in der Turnsektion ein wichtiger Grundstein ist, soll jetzt auch in der Sektion Tennis nachhaltig aufgebaut werden. Hierbei hat sich unter dem tatkräftigen Engagement unseres Sektionsleiters Stefan Schwarzgruber eine Tennis-Jugendgruppe gebildet. Dabei haben wir rund 20 Kinder im Alter von 7-14 Jahren in den verschiedenen Trainingsstunden begrüßen dürfen. Eine große Unterstützung haben wir dabei durch unseren externen Tennislehrer Erwin Lehner erhalten. Die Kinder konnten auch bereits bei ihrem ersten Turnier glänzen und ihr Talent zeigen sowie schon erste Erfolge feiern. Ich möchte mich recht herzlich bei Stefan und Erwin für ihr Engagement und vor allem für ihre eingebrachte Zeit bedanken.

Wie eingangs erwähnt, wird auch in der Turnsektion eine großartige Nachwuchsarbeit geleistet. Unter der Leitung unserer Sektionsleiterin Tina Schmidbauer, samt ihrem engagierten Trainer:innenteam, wurde heuer bereits zum dritten Mal in Folge ein einwöchiges Sommercamp bei unserem Sportzentrum abgehalten. Wie erfolgreich und beliebt dieses ist, sieht man an der großen Teilnehmeranzahl. Hierzu möchte ich mich bei Tina und ihrem gesamten Team ebenfalls ganz herzlich bedanken.

Die beiden Sektionen extra zu erwähnen, heißt aber nicht, dass in den anderen Sektionen keine ausgezeichnete Arbeit gemacht wird. Auch dort verzeichnen die Nachwuchs- und Mitgliederzahlen eine sehr positive Entwicklung. In die Infrastruktur unseres Vereinsheimes wurde im Herbst 2024 bzw. im Frühjahr 2025 groß investiert. Dank unseres Tennissektionsleiters Stefan wurde es geschafft, eine neue, moderne und kostensparende Flutlichtanlage auf unserem Tennisplatz sowie bei einer unserer Stockbahnen zu realisieren. Ein großes Danke geht auch an die Firma Illumina, die uns fachmännisch bei der Planung und der Installation geholfen hat. Wir sparen uns durch die Erneuerung des Flutlichtes einen mittleren vierstelligen Betrag pro Jahr!

Auf den weiteren Seiten findet ihr wie gewohnt Einblicke in all unsere Sektionen. Bis zu den nächsten ASKÖ-News...

Sport frei!

Peter Prokop
Obmann


MITGLIEDSBEITRÄGE & INFO FINANZEN

Liebe Mitglieder der ASKÖ Ried im Innkreis,

wir hoffen, ihr hattet bislang ein sportlich erfolgreiches Jahr und bedanken uns herzlich für eure Treue und die Unterstützung unseres Vereins.

Wie ihr vielleicht bereits aus den Medien erfahren habt, sind viele Kommunen aktuell gezwungen, ihre Haushalte zu konsolidieren. Leider betrifft dies nun auch unseren Verein:

Die Gemeinde hat angekündigt, ab diesem Jahr Hallennutzungsgebühren für die Nutzung der Schulturnhallen zu erheben – ein bislang kostenlos zur Verfügung gestelltes Angebot. Diese zusätzlichen Kosten, sowie die aufgrund des Härteausgleichs gestrichenen Förderungen, stellen für unseren Verein eine zusätzliche finanzielle Belastung dar. Um weiterhin den gewohnten Trainingsbetrieb aufrechterhalten und die Qualität unseres Angebots sichern zu können, sehen wir uns gezwungen, die Mitgliedsbeiträge, speziell in den Bereichen in denen die Hallen genützt werden, moderat anzupassen.

Wir bitten um euer Verständnis für diese Entscheidung. Sie ist notwendig, um auch künftig ein attraktives und vielfältiges Sportangebot anbieten zu können.

Bei Fragen zur Beitragsanpassung oder zur Vereinsarbeit allgemein stehen wir euch selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Euer Finanzreferent
Martin Hattinger



MITGLIEDSBEITRAG 2025/26

Allgemeine Mitgliedschaft	EUR	79,-
Jugend- / Kindermitgliedschaft bis 18 Jahre (inkl. Tennis, Kampfsport, Schützen)	EUR	64,-
Turn 10 Wettkampf (2x wöchentlich)	EUR	* 139,-
Aikido (früher Kampfsport)	EUR	* 129,-
Boxen	EUR	* 149,-
Schützen	EUR	* 139,-
Tischtennis NEU	EUR	* 129,-
Unterstützendes Mitglied	EUR	59,-

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	* 114,-
Studenten und Schüler über 18 Jahre	EUR	* 114,-
Jugendliche/Kinder bis 18 Jahre	EUR	* 59,-

* Der Mitgliedsbeitrag Schützen, Aikido, Boxen, Turn 10, Tischtennis und Tennis inkludiert den allgemeinen Mitgliedsbeitrag.

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)
Handyshop Ried	Vergünstigungen im Bereich Telefon- und Internettarife. Bei Interesse unter obmann@askoeried.at die sog. „Member-Bestätigung“ anfordern. Neue Kunden und bestehende Magenta-Benutzer können den gewünschten Vertrag online oder im Handy Shop Ried (Vario-Center), abschließen / ändern.



Die neuen Mitgliedskarten für alle Mitglieder, die ihre Karte im heurigen Jahr noch nicht erhalten haben, liegen im Sportzentrum auf. Neu dabei ist, dass diese ab sofort kein Ablaufdatum mehr aufweisen.

BERICHT ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am Montag, den 30. September 2024 fand die diesjährige Mitgliederversammlung der ASKÖ Ried i. I. statt. Dabei wurde neben einem Rückblick des Obmanns auf die vergangenen drei Jahre, und dem Bericht des Finanzreferenten über das Finanzgebaren des Vereins, der Vorstand wiedergewählt.

Neben Obmann Peter Prokop, Kassenführer Martin Hattinger, Schriftführerin Tina Schmidbauer und den weiteren Funktionär:innen, die bereits seit mindestens zwei Perioden ihre Funktionen ausüben, wurde als Kassenführer-Stv. Matthias Zahrer neu in sein Amt gewählt.

Vizebürgermeister Peter Stummer und Sportstadtrat Sebastian Forstner bereicherten die Veranstaltung mit ihrer Anwesenheit



Aus den Sektionen AIKIDO

Aikido – die Kunst der Harmonie



Die japanische Kampfkunst AIKIDO ist rein defensiv. Sie zeigt uns, wie wir auch in schwierigen Momenten und unter Druck Ruhe bewahren, Angriffe ins Leere laufen lassen und Konflikte lösen können, statt sie zu verschärfen.



(AI = Harmonie, KI = Energie, DO = Weg)

„Die Kunst des Friedens beginnt bei dir selbst.“
Morihei Ueshiba

Aikido ist mehr als eine Kampfkunst – es ist ein Lebensweg.

Was wir auf der Matte üben, hilft uns auch im Alltag: Aikido fördert Einfühlbarkeit, klare Kommunikation und innere Ruhe – Fähigkeiten, die uns in allen Lebensbereichen stärken.

Ein wichtiges Element im Aikido ist außerdem das sichere Fallen und das Überwinden der Angst davor.

Schnuppertraining (ab ca. 14 Jahren) jederzeit möglich. Wir freuen uns auf dich!

Wir trainieren auch in den Ferien!

KONTAKT UNTER 0699-12701000
aikido-ried@gmx.at

Domo arigato gozaimashita

Euer Sektionsleiter
Joachim Gaberscik

合
氣
道



@AIKI_DOJO_RIED



Aus den Sektionen

BOXEN

In unserer Sektion geht es heiß her

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 um flotte Beinarbeit und schnelle Reflexe zu erlernen oder Stress abzubauen.

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, einfach an einem kostenlosen Schnuppertraining teilnehmen. Ob jung oder alt, Mann oder Frau, jeder ist bei uns herzlich Willkommen – ab 14 Jahren.

Unser ausgebildetes Trainerteam Emil Verdil und Gregor Hanusch freut sich auf dich!



Aus den Sektionen SCHÜTZEN

Heute wollen wir unsere erfolgreichen Schützen der ASKÖ Ried aus der Saison 2024/25 ins Rampenlicht stellen. Die Mischung aus jungen und arrivierten Schützen ist nicht selbstverständlich und zeichnet unsere Sektion aus.



Unsere Nachwuchshoffnungen

Jakob Bliem
(LG aufgelegt Jugend)

ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 3. Platz
Bezirksmeisterschaft in Uttendorf - 2. Platz

Jan Hörandner
(LG frei stehend Jungschützen)

ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Mining - 2. Platz
ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 1. Platz

Unsere Damen

Alexandra Knauseder
(LG frei stehend Senioren 1)

Landesmeisterschaft in Neumarkt - 2. Platz
ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Mining - 2. Platz
Staatsmeisterschaft in Kufstein - beste Oberösterreicherin
Landesmeisterschaft in Kirchham - 1. Platz
Bezirksmeisterschaft in Uttendorf - 1. Platz

Michaela Litzlbauer
(LG frei stehend Senioren 2)

ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Mining - 2. Platz
Landesmeisterschaft in Neumarkt - 3. Platz
Staatsmeisterschaft 2024 in Kufstein (Mannschaft) - 2. Platz
Landesmeisterschaft in Kirchham - 3. Platz
Bezirksmeisterschaft in Uttendorf - 2. Platz

Anita Wittmann
(LG aufgelegt Senioren 2)

ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 1. Platz
Bezirksmeisterschaft in Uttendorf - 3. Platz

Schmid Eva
(LG aufgelegt)

ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 2. Platz



Aus den Sektionen SCHÜTZEN

Unsere Herren

Georg Hörandner
(LG aufgelegt - Senioren)

Bundesmeisterschaft in Wels - 1. Platz
ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 2. Platz

Thomas Hochhauser
(Luftpistole)

Bezirksmeisterschaft in Aistersheim - LP Senioren 2 - 3. Platz
Bezirksmeisterschaft in Aistersheim - LP aufgelegt - 2. Platz
Landesmeisterschaft in Linz - LP5, Senioren 2 - 1. Platz

Wolfgang Weinberger
(LP aufgelegt)

Bezirksmeisterschaft in Aistersheim - 3. Platz

Unsere Mannschaft

Luftgewehr aufgelegt

Edi Wallerstorfer, Anita Wittmann und Georg Hörandner
ASKÖ Bezirksmeisterschaft in Überackern - 2. Platz

Luftpistole aufgelegt

Thomas Hochhauser, Edi Wallerstorfer und Wolfgang Weinberger
Bezirksmeisterschaft in Aistersheim - 1. Platz

Wie aus den Porträts zu entnehmen ist, konnten unsere Luftdruckgewehr- und Pistolenschützen in ihren jeweiligen Bewerben und Altersklassen tolle Erfolge erzielen. Dazu gratulieren wir sehr herzlich!

Euer Sektionsleiter
Thomas Hochhauser



Aus den Sektionen TENNIS

aus dem Nachwuchs

Natürlich ist uns als dynamischer und engagierter Verein die Nachwuchsarbeit schon immer sehr am Herzen gelegen. Allerdings war diese besonders in der Sektion Tennis in den vergangenen Jahren sehr herausfordernd.

Dem gesamten Vorstand und mir als Sektionsleiter ist es deshalb eine besondere Freude, nach dem Abhalten zahlreicher Kindertrainingskurse, nun auch die ersten Erfolge bei offiziellen Turnieren vermelden zu dürfen. Beim Sternchenturnier des UTC Ried haben vier U8 – Kids ihr erstes Tennisturnier bestritten.

Mit dabei waren: Carolina Höllerl, Felix Kriegner, Raphael Leitl und Nico Zahrer. Die Kids haben super gespielt und neben erster Turnierluft auch schon teilweise erste Erfolge erspielt!

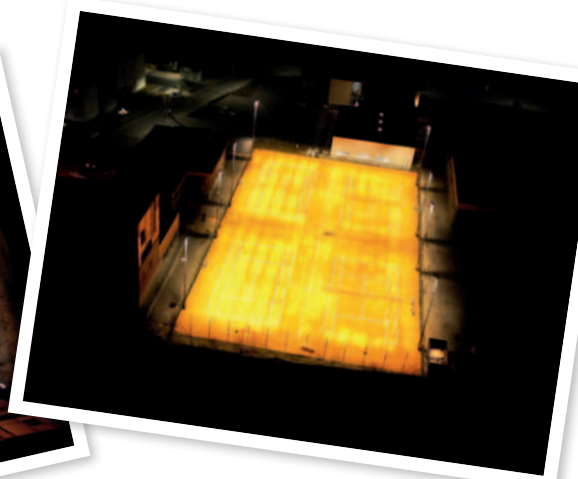
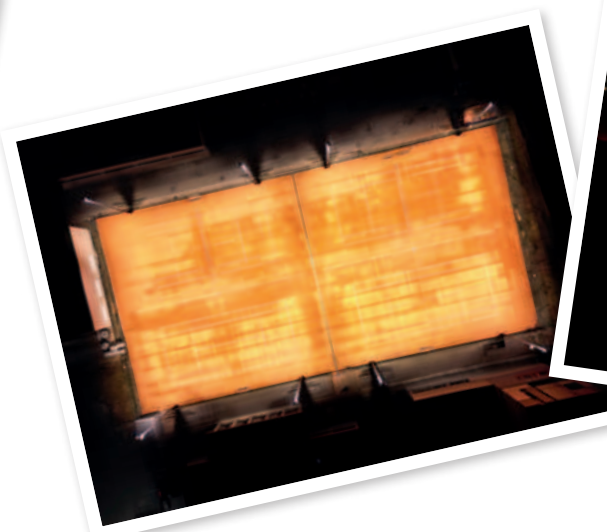


NEUES FLUTLICHT AM TENNISPLATZ

Wir haben nach langjähriger Planung Anfang des Jahres einen bedeutenden Schritt in Richtung moderner, energieeffizienter Sportplatzbeleuchtung gesetzt. In Zusammenarbeit mit der Illumina Licht & Service GmbH wurde eine innovative COB LED-Flutlichtanlage von SmartArena auf vier Sandplätzen installiert.

Dank der neuen LED-Anlage konnte nicht nur eine deutlich bessere Ausleuchtung erreicht werden, sondern auch der Energieverbrauch erheblich gesenkt werden – von 34 kW auf nur noch 10,4 kW, was einer Reduktion von fast 70 % entspricht. Dies führt zu spürbaren Einsparungen bei den Betriebskosten sowie einer deutlichen Verringerung der CO2-Emissionen – ein wertvoller Beitrag für die Umwelt.

Zusätzlich sorgt die lange Lebensdauer der LEDs für geringere Wartungskosten im Vergleich zur alten Anlage. Durch die neue Flutlichtanlage, die durch eine außergewöhnlich gleichmäßige Lichtverteilung überzeugt, profitieren die Tennisspieler:innen der ASKÖ Ried nun von perfektem Licht auf den Courts und sind für jede Trainingseinheit und jedes Tennismatch bestens gerüstet. Gleichzeitig wurde bei der Justierung der 8-Mast-Anlage darauf geachtet, Streulicht zu vermeiden und die Lichtimmission auf ein Minimum zu reduzieren. Die geringe Lichtverschmutzung ist somit ein absoluter Gewinn für die Umgebung der Sportanlage.



Aus den Sektionen TENNIS

Mannschafts- und Vereinsmeisterschaft

Bei der diesjährigen Mannschaftsmeisterschaft waren wieder mehrere Mannschaften der ASKÖ Ried vertreten. Ob bei den Herren, den Senioren oder im Hobbycup bei Damen & Herren – überall wurden zahlreiche mehr oder weniger erfolgreiche Partien gespielt. Alle Begegnungen hatten dabei jedoch eine Gemeinsamkeit – das gesellige Beisammensein und der Spaß am Tennis spielen durften nicht zu kurz kommen!

Detaillierte Ergebnisse sind unter <https://www.ooetv.at/liga> nachzulesen.

Ebenfalls wurde auch heuer wieder eine Vereinsmeisterschaft mit großer Beteiligung abgehalten – Da diese derzeit noch läuft, können noch keine Sieger präsentiert werden.



Aus den Sektionen TURNEN/FITNESS

Bevor das neue Turnjahr beginnt, ist es wieder einmal an der Zeit, auf das abgelaufene zurück zu blicken. Wie gewohnt gab es wieder zahlreiche Highlights für Groß und Klein.

Ob beim Besuch des Nikolaus oder dem Abschlussfest für die Kinderturngruppen, dem allseits beliebten Zumba-Kurs im Wintersemester, oder den vielen abwechslungsreichen Turn- & und Fitnessstunden das ganze Jahr über, wurde unseren Mitgliedern allerhand geboten. Weiters gibt es das ganze Jahr über auch verschiedene Aktionen um neue Mitglieder zu gewinnen wie die Jackpot-Fit-Kurse im Sportzentrum sowie im Sommer Yoga im Stadtpark im Rahmen der Aktion Beweg im Park.



Eure Sektionsleiterin
Tina Schmidbauer



Aus den Sektionen TURNEN/FITNESS

Ferriencamp

Bereits zum dritten Mal in Folge gab es heuer wieder die Möglichkeit für Mädchen und Burschen im Volksschulalter eine sportliche Woche in den Sommerferien bei der ASKÖ Ried zu verbringen.

Gemeinsam mit unserem engagierten Trainerinnenteam wurde Tennis gespielt, akrobatische Einlagen geübt, an verschiedenen Geräten geturnt, aber auch bei einer Wanderung und einem Spielplatz-Ausflug dem anhaltenden Schlechtwetter getrotzt. Den 20 Kindern machte es sichtlich Spaß, sich nach Herzenslust auszutoben und verschiedenste sportliche Herausforderungen zu meistern. Natürlich durften dabei auch die leckere Mittagsverpflegung unserer Wirtin und verschiedenste lustige Spiele nicht fehlen. Auf eine Wiederholung im nächsten Jahr hoffen daher nicht nur die im heurigen Ferriencamp anwesenden Kinder!



Aus den Sektionen TURNEN/FITNESS

Neue Angebote – Ausblick Schuljahr 2025/26

Auch im kommenden Schuljahr werden wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für unsere Mitglieder anbieten. Neben dem „Bunten Sportmix“ - unserer neuen Stunde für Kinder von 6-10 Jahren, wird es auch wieder einen Kurs mit Irene Schober für alle Zumba-Begeisterten geben. Außerdem freut sich unser Qigong Trainer Alois Neudorfer über Verstärkung in seinen beiden Qigong Stunden – für Ältere sowie für Rücken und Wirbelsäule.

Informationen über alle Trainingszeiten und -orte gibt es im aktuellen Wochenprogramm auf www.askoeried.at.

Aufgrund des Umbaus in der Roseggerschule ist unsere Turn10-Gruppe zu einem Hallenwechsel gezwungen. Wir konnten durch eine Kooperation mit der Union Ried einen tollen neuen Trainingsort in deren Sportzentrum in der Griesgasse finden. Die dadurch bedingten geänderten Zeiten und der Tausch der Wochentage der allgemeinen und der Wettkampfgruppe ließ sich dabei leider nicht vermeiden. Wir bitten um euer Verständnis und freuen uns auf ein erfolgreiches neues Trainingsjahr.



BUNTER SPORTMIX – NEU!

ERLEBE DIE VIELFALT DER TURNWELT



MÄDCHEN UND BURSCHEN VON 6-10 JAHREN

Trainingszeiten:	DIENSTAG 17:00 – 18:00 Uhr
Trainingsort:	Turnhalle VS2 Ried, Waldmüllerstraße 6
Trainerin:	Doris Schöndorfer

Egal ob du Anfänger bist, oder schon Erfahrung mitbringst, bei uns entdecken ALLE motivierten und sportbegeisterten Kinder die vielfältige Welt des Sports. Komm vorbei und probier' es aus - Hier ist für jede(n) etwas dabei!!

Anmeldungen	Keine Anmeldung vorab notwendig Beginn 16. Septembert
--------------------	--

Turn10-Gruppe

Nach den Änderungen des letzten Schuljahres konnte unsere Turn-10-Gruppe unter der Leitung von Roland Steinbacher und der tatkräftigen Mithilfe von Irina, Regina und Ajna, abseits vom regulären Trainingsbetrieb im abgelaufenen Schuljahr wieder Wettkämpfe besuchen und gute Erfolge erturnen!

Unsere Trainer:innen haben sich außerdem auch selbst noch bei Ausbildungen und Wertungsrichter-Fortbildungen weitergebildet – Danke für euer Engagement!

In Wilhering fand die 1. Runde des ASKÖ OÖ Turn 10 Nachwuchscups statt. Ein erster und ein zweiter Platz sowie weitere Topplatzierungen machten Lust auf mehr. Weiter ging es in Peuerbach mit mehreren Stockerlplätzen und Top10-Platzierungen. Auch bei den Turn10 Regionsmeisterschaften beim ÖTB in Ried sowie bei den ASKÖ-Landesmeisterschaften wurden wieder tolle Leistungen gezeigt

Herzlichen Glückwunsch allen Turnerinnen und Turnern!



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
Eltern-Kind-Turnen Gruppe I	VS Waldmüllerstraße	von 15:30 bis 16:30
DIENSTAG		
Bunter Sportmix (ab 6 Jahren)	VS Waldmüllerstraße	von 17:00 bis 18:00
Turn 10 (Wettkampf)	Union Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
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 17:00 bis 18:00
Qigong für Rücken und Wirbelsäule	Stifterschule	von 18:30 bis 19:30
Kampfsport Aikidō	ASKÖ-Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
DONNERSTAG		
Eltern-Kind-Turnen Gruppe II	VS Waldmüllerstraße	von 16:30 bis 17:30
Turn 10 (ab 6 Jahren)	Union Sportzentrum	von 17:00 bis 19:00
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!

Montag 15:30-16:30 Uhr - VS Waldmüllerschule

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

Alter: Laufalter – 3 Jahre

Vorturnerinnen: Tina Schmidbauer, Lena Frank

Bei Interesse Kontakt mit Tina Schmidbauer (0699/10810848) aufnehmen.

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.

Donnerstag 17:00-19:00 Uhr - Union Sportzentrum

Alter: Mädchen und Burschen ab 6 Jahren

Vorturnerin: Roland Steinbacher

Bunter Sportmix

Egal ob du Anfänger bist, oder schon Erfahrung mitbringst, bei uns entdecken ALLE motivierten und sportbegeisterten Kinder die vielfältige Welt des Sports. Komm vorbei und probier' es aus - Hier ist für jede(n) etwas dabei!.

Dienstag 17:00-18:00 Uhr - VS Waldmüllerschule

Alter: Mädchen und Burschen im Alter von 6-10 Jahren

Vorturnerin: Doris Schöndorfer

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 Schröngauer

Qigong

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

Mittwoch von 17:00-18:00 Uhr - Askö Sportzentrum - für Ältere

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

Übungsleiter: Alois Neudorfer

**INFO & BITTE
AUS DER
REDAKTION**

Für die Erstellung der ASKÖ-News werden immer verschiedenste Fotos aus den Sektionen benötigt. Daher die Bitte, Fotos möglichst unmittelbar an unsere **office@askoeried.at** Adresse zu schicken. Sollten es dazu zu viele sein, kann dazu auch einfach die Daten-Transfer-Website **www.wetransfer.com** genutzt werden. Danke für eure Unterstützung!

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

