



Ried im Innkreis

NEWS

SEPTEMBER 2026

**NEUE
SEKTION
TISCH-
TENNIS**



ASKÖ-RIED BEDANKT SICH BEI

AUBÖCK
SICHERHEITSSYSTEME

innpuls®

bau
mayrELEKTRO ENGINEERING
domaAutohaus
Lang
Grieskirchen Haag/H. Ried/I.lumina.at
Beleuchtungstechnik - Lichtplanung - E-Installation
KOPPELHOFFERLöffler
MADE FOR BETTERNUR
UHRglobesystems®
Business SoftwareINFOTECH
[IT & Communication]DATA CIDERS
PASOWASSER UND WÄRME
RESCHENEDER
INSTALLATIONEN
GmbHRED ZAC
ENERGIE RIEDRIEDER BIER
Feinste Inneerlter Braukunst

sallaberger

SCHWEIGHOFER
MANAGER-SOFTWARESternbauer
ENERGIE RIEDVARIO
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!

Auch in diesem September erscheint wieder unsere ASKÖ-News und ab dieser Ausgabe wird es eine Änderung bezüglich des Versandes geben. Auf Grund der Kostensteigerung des Druckes und des Versandes ist eine Umstellung auf die digitale Version unumgänglich und wir hoffen auf euer Verständnis für diese wirtschaftliche Maßnahme.

Erfreulicherweise hat unsere ASKÖ-Familie im letzten Jahr Zuwachs bekommen! Im Herbst 2025 wurde die Tischtennis-sektion durch die Initiative von Markus Aichinger und Wolfgang Werth gegründet. Schön dass ihr bei uns seid! Die Sektion zählt bereits rund 15 Mitglieder und wächst stetig. Nach dem Ankauf von drei professionellen Tischtennistischen wurde auch die Teilnahme an der Tischtennismeisterschaft ermöglicht. Trainiert wird 3-mal wöchentlich in unserem Turnsaal im ASKÖ-Sportzentrum. Die genauen Trainingszeiten findet ihr auf unserer Homepage im Wochenprogramm. Ich möchte mich auf diesem Weg besonders bei Wolfgang für sein Engagement bedanken.

Eine weitere sehr erfreuliche Entwicklung gibt es im Nachwuchsbereich in der Tennissektion. Auch im heurigen Frühjahr wurde wieder ein Kindertraining angeboten. An diesem nahmen rund 30 Kinder in sechs Gruppen teil. Für die Unterstützung beim Training möchte ich mich recht herzlich bei Melanie Zahrer, Christoph Schulz sowie bei unserem externen Trainer Erwin Lehner bedanken. In diesem Jahr nimmt ein Teil der Kinder bereits an der U10-Tennismeisterschaft teil. Wir wünschen ihnen dabei viel Erfolg!

Wieder einmal muss in die Infrastruktur unseres Vereinsheimes investiert werden. Das Schließsystem unseres Sportzentrums ist nach über 15 Jahren in die Jahre gekommen und muss erneuert werden. Mit Hilfe der Firma Auböck wurden bereits Vorarbeiten zur Umstellung durchgeführt. Das neue System wird mittels Chips und/oder Handy-App bedienbar sein. Die Vorbereitungen sind voll im Gange. Dazu haben wir euch auch noch in einer gesonderten E-Mail über die Termine zur Ausgabe der Chips bzw. Installation am Handy informiert. Sollte es diesbezüglich noch Fragen geben, gerne bei mir melden!

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,
unser Verein lebt von euch – von eurer Unterstützung, eurem Engagement und natürlich von der Freude am gemeinsamen Sport.

Wie in vielen anderen Bereichen sind auch bei uns die Kosten in den vergangenen Jahren gestiegen. Um die Auswirkungen der Inflation teilweise auszugleichen und gleichzeitig unser vielfältiges Sportangebot und die Qualität unserer Leistungen weiterhin sicherstellen zu können, müssen die Mitgliedsbeiträge um ca. 3% moderat angepasst werden.

Uns ist bewusst, dass eine Beitragserhöhung nie ganz angenehm ist. Deshalb haben wir die Anpassung bewusst moderat gehalten. Sie soll vor allem dazu beitragen, die gestiegenen laufenden Kosten abzufedern und unseren Verein auch in Zukunft finanziell gut aufzustellen. Vielen Dank für euer Verständnis, eure Treue und eure Unterstützung!
Wir freuen uns, gemeinsam mit euch weiterhin viele sportliche und schöne Momente in unserem Verein zu erleben.

Euer Finanzreferent
Martin Hattinger



MITGLIEDSBEITRAG 2025/26

Allgemeine Mitgliedschaft	EUR	81,-
Jugend- / Kindermitgliedschaft bis 18 Jahre (inkl. Tennis, Kampfsport, Schützen)	EUR	66,-
Turn 10 Wettkampf (2x wöchentlich)	EUR	* 143,-
Aikido (früher Kampfsport)	EUR	* 133,-
Boxen	EUR	* 153,-
Schützen	EUR	* 143,-
Tischtennis NEU	EUR	* 133,-
Unterstützendes Mitglied	EUR	61,-

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

Tennis Erwachsene	EUR	* 164,-
Tennis Partnertarif pro Paar	EUR	* 256,-
Familientarif (inkl. alle Kinder bis 18 Jahre)	EUR	* 308,-
Senioren 65+	EUR	* 117,-
Studenten und Schüler über 18 Jahre	EUR	* 117,-
Jugendliche/Kinder bis 18 Jahre	EUR	* 66,-

* 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
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.



QUALITÄTSZERTIFIKAT „ASKÖ VEREINS LORBEER“

Der Sportdachverband ASKÖ OÖ zeichnete am Mittwoch, den 21. Oktober 2025, besonders engagierte Mitgliedsvereine mit dem Qualitätszertifikat „ASKÖ Vereins-Lorbeer“ aus.

Top ASKÖ OÖ Vereine, die besondere Qualitätskriterien erfüllen, wurden erneut mit dem ASKÖ Vereinslorbeer-A' ausgezeichnet. Die ASKÖ Ried konnte die Zertifizierung bereits zum zweiten Mal erlangen und wurde für seine herausragende Arbeit geehrt. Die feierliche Verleihung fand im Brucknerhaus Linz statt. Neben Urkunden und Bildungsschecks erhielt der Verein 1.000 Euro Fördergeld, das direkt in die Vereinsarbeit fließt.



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

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

Aikido ist mehr als eine Kampfkunst. Es ist eine Übung in Gelassenheit, Respekt und bewusstem Handeln – auf der Matte und im Alltag.

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



@AIKI_DOJO_RIED



Aus den Sektionen SCHÜTZEN

Am 29.11.2025 fanden die ASKÖ Bezirksmeisterschaften Luftgewehr und Luftpistole 10m in allen Disziplinen bei uns in Ried statt.

Unsere Mannschaften freuten sich über sehr gute Erfolge in Einzel- und Mannschaftsbewerben. Die Geschwister Wittmann / Weinberger holten gemeinsam dreimal Gold: Anita erreichte mit ihrer Mannschaft Gold beim Bewerb „Luftgewehr aufgelegt“, Wolfgang errang Gold mit der „Luftpistole aufgelegt“ bei den Senioren sowie ebenfalls Gold mit der Mannschaft.

Natürlich waren die Rieder Schützen auch am Schützenball in Überackern vertreten. Mit prächtigen Verkleidungen wurden einige gesellige Stunden verbracht. Bei der Staatsmeisterschaft 2025 in Wolfsburg konnte von Michaela Litzlbauer im Bewerb Luftgewehr 10m mit der Mannschaft der hervorragende 3. Platz erzielt werden.



Die Pistolenschützen blicken auf eine eher unterdurchschnittliche Saison mit folgenden Ergebnissen zurück:

LM LP1a

3. Platz Senioren 1 – Wolfgang Weinberger
3. Platz in der Mannschaftswertung

LP1a Meisterschaft

2. Platz Senioren 1 – Wolfgang Weinberger

Mannschaftsmeisterschaft LP1 Regionalliga Innviertel: 3. Platz



Aus den Sektionen STOCKSPORT

Unsere Stockschiützen trainieren regelmäßig, 1-2x wöchentlich auf den Asphaltbahnen beim ASKÖ Sportzentrum. Im Winter treffen sie sich, bei passender Witterung, sporadisch zum gemeinsamen Eisstockschießen. Die alljährliche Eisstock-Vereinsmeisterschaft, konnte heuer bei besten Bedingungen wieder einmal auf Eis, beim Stöcklweiher in Aurozmünster stattfinden. Nach zahlreichen spannenden Partien stand die erfolgreichste Moaschaft als Siegerteam fest.

Euer Sektionsleiter
Otmar Anlauf



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!



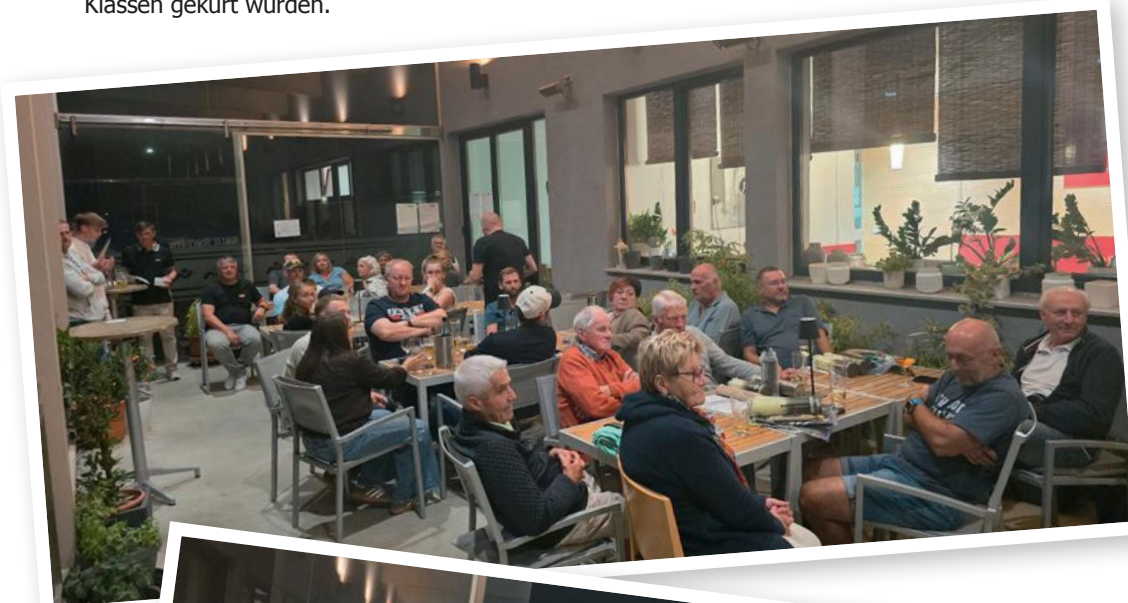
Aus den Sektionen TENNIS

Eine größere Veränderung in der Sektion Tennis ergab sich, nachdem der bisherige Sektionsleiter Stefan Schwarzgruber sein Amt mit Jahresende niedergelegt hat. Seither werden die Geschicke der Sektion als Team, unter der Führung von Martin Hattinger, geleitet. Besonders erfreulich in der heurigen Tennissaison ist, dass die intensive Nachwuchsarbeit der letzten Jahre offensichtlich so positiv gewirkt hat, dass heuer beim Trainingsblock vor den Sommerferien schon 31 Kinder in sieben verschiedenen Trainingsgruppen teilgenommen haben. Außerdem fand auch wieder der Raiba Cup, bei dem sich Nachwuchstalente aus der Region an mehreren Terminen um den Sieg matchen, bei uns statt. Weiters nimmt eine Kindermannschaft an der U10-Meisterschaft teil. Dabei konnten bereits Erfolge gefeiert werden!



RÜCKBLICK VEREINSMEISTERSCHAFT 2025

Chronologisch als ersten Programmpunkt der Sektion Tennis seit der letzten Berichterstattung ist die jährliche Vereinsmeisterschaft zu nennen. Dabei wurden zahlreiche spannende Matches ausgetragen, bis beim Finaltag am 20.9.2025 die Vereinsmeister in den jeweiligen Klassen gekürt wurden.



Aus den Sektionen TENNIS

Mixed-Doppel-Eröffnungsturnier

Heuer fand auch wieder das allseits beliebte Mixed-Doppel-Eröffnungsturnier statt. Zahlreiche Damen und Herren kämpften dabei um jeden Punkt – wobei der Spaß natürlich wie immer im Mittelpunkt stand.



Bei der diesjährigen Mannschaftsmeisterschaft waren wieder mehrere Mannschaften der ASKÖ Ried vertreten. Die Herrenmannschaften waren dabei durchwegs erfolgreich unterwegs. Ob die Klassensiege der Ü65-Mannschaft und der Hobby-6,5er Mannschaft, der 2. Platz der 1-er Mannschaft in der 1. Klasse und die 3. Plätze der Ü45- und Ü70-Mannschaften sowie der Klassenerhalt der 2-er Mannschaft in der 2. Klasse boten Anlass zur Freude. Leider gab es heuer keine Damenmannschaft, obwohl beim Training immer reges Treiben herrscht. Daher hoffen wir, dass sich im nächsten Jahr wieder eine Mannschaft zusammenfindet.

Aus den Sektionen TISCHTENNIS

Unsere neueste Sektion wurde bereits im Herbst letztes Jahr gegründet und freut sich über eine stetig anwachsende Anzahl an Mitgliedern. Nach viel fleißigem Training wurde bereits die erste Meisterschaftssaison absolviert. Diese konnte sehr erfolgreich in der 1. Klasse (Region Wels/WL/Innv.) der OÖ Tischtennismeisterschaft mit dem tollen 3. Platz abgeschlossen werden.

Tischtennis ist ein schneller Ballsport mit rascher Beinarbeit, der gute Reaktionszeiten und eine gut abgestimmte Hand-Auge-Koordination erfordert. Gespielt wird im Einzel oder Doppel. Spin, taktisches Denken und Ball-Platzierung sind wesentliche Spielfaktoren, die Konzentration und Aufmerksamkeit fordern. Allgemeine Fitness durch Beinarbeit und schnelle Richtungswechsel sowie speziell Schulter-/Armkraft werden gefördert. Außerdem wird die Herz-Kreislauf-Fitness und Muskelkraft, besonders im Oberkörper, an Rumpf und Beinen gestärkt. Vor allem die hochintensive Intervall-Ausdauer (HIIT-ähnlich) durch kurze, explosiv schnelle Ballwechsel wird trainiert.

Das Wichtigste von allem: Es ist ein Spiel, das Spaß macht und man sieht beim Training kontinuierlich Erfolge.

Der neue Sektionsleiter Wolfgang Werth hat mit seinem Team aus Mitstreitern schon sensationelle Arbeit geleistet, weiter so! Schön, dass ihr Teil unseres Vereins geworden seid.

NEUE
SEKTION
TISCH-
TENNIS



Aus den Sektionen TURNEN/FITNESS

Gemeinsam mit dem Rückblick auf das abgelaufene Schuljahr darf ich über eine anstehende Neuerung auch in unserer Sektion berichten. Nach ca. 15 Jahren werde ich die Sektionsleitung ab dem kommenden Schuljahr übergeben. Ich möchte mich auf diesem Weg bei meinen Nachfolgerinnen Irina Bachmayr und Leonie Prokop bedanken und ihnen viel Erfolg wünschen!

Wie immer war auch im vergangenen Schuljahr in unserer Sektion viel los. Einen großen Dank an alle Vorturner:innen und Trainer:innen, die so ein abwechslungsreiches Programm erst ermöglichen. Der Besuch des Nikolaus, die lustigen Faschingsstunden, der Turnabschluss der Kinderturngruppen sowie das kostenlose Sommerprogramm „Bewegt im Park“ waren nur einige Highlights. Sehr erfreulich ist das große Interesse besonders im Bereich der Kinderturngruppen, die teilweise aufgrund der großen Nachfrage bereits Wartelisten führen. Auch das neue Programm für Kinder ab 6 Jahren, der „Bunte Sportmix“, wurde hervorragend angenommen. Unser neues Turnjahr beginnt in der 2. Schulwoche, ab Montag, dem 21. September.

Eure Sektionsleiterin
Tina Schmidbauer



Aus den Sektionen TURNEN

Turn10-Gruppe

Unsere Turn10-Gruppe unter der Leitung von Roland Steinbacher hat auch im Schuljahr 2025/26 wieder fleißig trainiert und an Wettkämpfen teilgenommen. So wurden u.a. die Turn10-Regionsmeisterschaften in Ried, organisiert vom TV Schwanenstadt, besucht. Dabei kam es zum 1. Wettkampfauftritt in den neuen Turnanzügen. Außerdem wurde von unserer Gruppe selbst ein Wettkampf ausgerichtet. Die ASKÖ Landesmeisterschaften im Turn10 und Kunstturnen fanden im Turnsaal der Sportmittelschule in der Brucknerstraße statt. Über 130 Turnerinnen und Turner zeigten stolz ihre Übungen und begeisterten das Publikum. Den Abschluss bildeten die ASKÖ Turn10 Bundesmeisterschaften in Haid. Erturnt wurden Platz 2 von Marie Radler, Platz 6 von Leni Wiesinger, Platz 10 von Melina Dautovic und Kiara Imeri wurde 15.

Besonders hervorzuheben ist die tolle vereinsübergreifende Zusammenarbeit mit der Union Ried, die unserer Turn10-Gruppe seit diesem Jahr das Training in deren Turnsaal im Union-Sportzentrum ermöglicht. Hier können wieder optimale Rahmenbedingungen für das Wettkampfttraining vorgefunden werden.

Turnstart ist am 29.09.2026



Aus den Sektionen TURNEN

Feriencamp

Auch das diesjährige sportliche Sommercamp, das heuer bereits in seiner vierten Auflage durchgeführt wurde, war wieder ein voller Erfolg. 20 Kinder von 6-10 Jahren turnten, wanderten, spielten Tennis, übten sich als Akrobaten und Spielekaiser:innen und hatten ganz viel Spaß dabei. Danke an alle Trainer:innen, die in gewohnt professioneller und einfühlsamer Art und Weise diese ganz besondere Ferienwoche für die Mädchen und Burschen ermöglicht haben.



Aus den Sektionen QIGONG

Bereits das vierte Jahr bietet der in China ausgebildete Qigong-Lehrer Alois Neudorfer bei der ASKÖ Qigong an. Am 7. Oktober starten wieder zwei Kurse. Der Kurs Qigong für Rücken und Wirbelsäule hat den Schwerpunkt auf der Stärkung des Bewegungsapparats; es wird im Stehen und Gehen geübt. Der zweite Kurs Qigong für Ältere bietet ähnliche Übungen speziell für diese Altersgruppe an. Hier wird das Programm zum Teil auch mit in China entwickelten speziellen Sitz-Übungen (auf einem Hocker) aufgelockert, was den Kraftaufwand etwas reduziert aber den Übungseffekt kaum mindert.

Zentrale Übungsreihe sind in beiden Kursen die „18 Formen der Harmonie“. Die Bewegungen laufen leicht und fließend, ohne größere Anstrengung. Sie lösen nicht nur Verspannungen und steigern Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, sondern verändern auch eingefahrene, selbst schädigende Bewegungs- und Haltemuster.

In beiden Kursen wird zur Abrundung eines Übungstermins jeweils das bewährte Herz-Qigong geübt, das sowohl den Kreislauf stärkt als auch Körper und Geist entspannt. Wiederkehrende Atem- und Entspannungssequenzen, das energetisierende Klopfen der Meridian-Leitbahnen und Formen der Qigong-Selbstmassage runden die Praxis ab.



UNSER WÖCHENTLICHES PROGRAMM *

MONTAG	Ort	Turn- bzw. Trainingszeiten
Eltern-Kind-Turnen Gruppe I	VS Waldmüllerstraße	von 15:30 bis 16:30
Tischtennis	ASKÖ Sportzentrum	von 16:00 bis 18:00
Bunter Sportmix (ab 6 Jahren)	VS Waldmüllerstraße	von 16:45 bis 17:45
Boxen	VS Waldmüllerstraße	von 18:00 bis 19:30
Kampfsport „Aikidō“	ASKÖ Sportzentrum	von 18:00 bis 20:00
Gesunder Rücken	BORG	von 18:45 bis 20:00
DIENSTAG		
Turn 10 (Wettkampf)	Union Sportzentrum	von 17:30 bis 19:30
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
Tischtennis	ASKÖ Sportzentrum	von 20:00 bis 22:00
DONNERSTAG		
Eltern-Kind-Turnen Gruppe II	VS Waldmüllerstraße	von 16:30 bis 17:30
Turn 10 (ab 6 Jahren)	Union Sportzentrum	von 16:00 bis 17:00 (19:00)
Boxen	ASKÖ Sportzentrum	von 17:30 bis 19:00
Fitgymnastik	ASKÖ Sportzentrum	von 19:15 bis 20:45
FREITAG		
Tischtennis	ASKÖ Sportzentrum	von 16:00 bis 18:00
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, Leonie Prokop, Daniela Vorhauer

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 16:00-17:00 Uhr - Union Sportzentrum

Alter: Mädchen und Burschen ab 6 Jahren

Vorturner: 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!.

Montag 16:45-17:45 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!

