www.askö-oö.at

März 2022 | 30. Ausgabe

ASKÖ

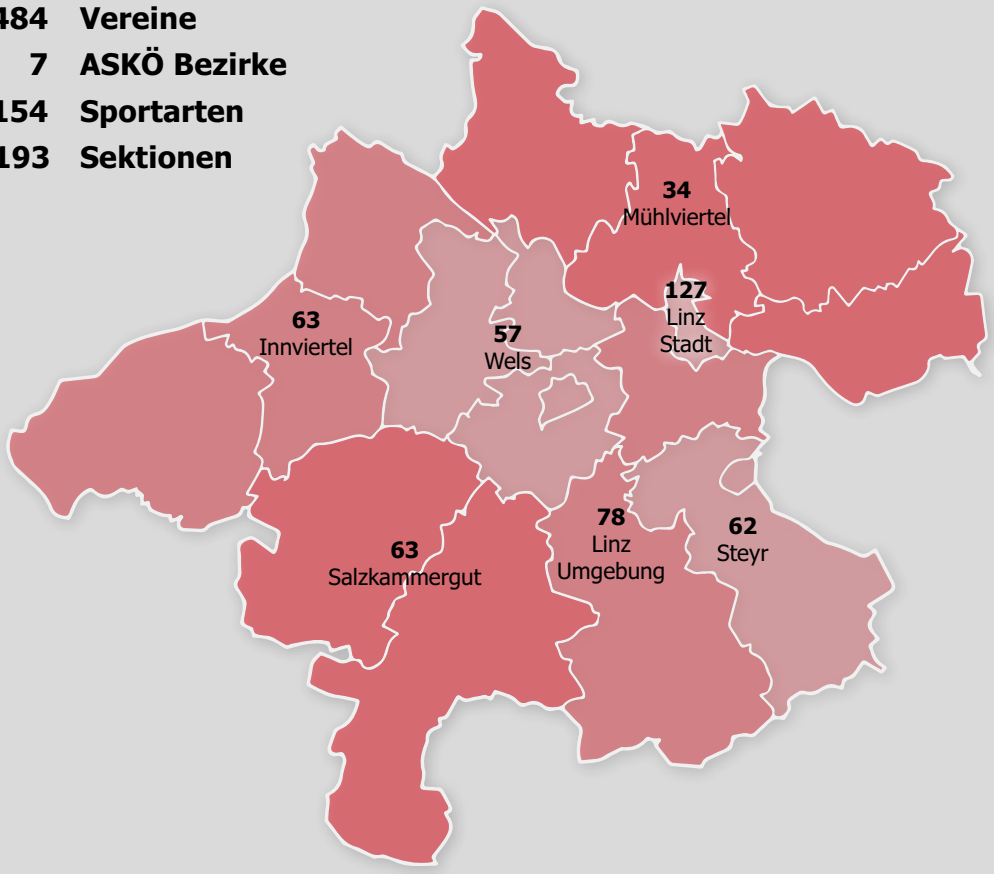
ASKÖ AKTUELL

Das Magazin für FunktionärInnen, MitarbeiterInnen und SportlerInnen der ASKÖ OÖ.

ASKÖ Oberösterreich – Zahlen, Daten, Fakten

Stand: 1. 1. 2022

484 **Vereine**
7 **ASKÖ Bezirke**
154 **Sportarten**
1.193 **Sektionen**



103.341 Mitglieder
66 % 67.816 Männer
34 % 35.525 Frauen

5.018 FunktionärInnen
76 % 3.825 Männer
24 % 1.193 Frauen

3.077 TrainerInnen
77 % 2.353 Männer
23 % 724 Frauen

484 Vereinsvorsitzende
91 % 439 Männer
9 % 45 Frauen

Leistungen **146** Österreichische StaatsmeisterInnen | **76** Österreichische MeisterInnen | **62** Teilnahmen bei Europameisterschaften | **6** Medaillen bei Europameisterschaften | **83** Teilnahmen bei Weltmeisterschaften | **12** Medaillen bei Weltmeisterschaften **Fitness- und Gesundheitsbereich** **559** Standorte | **222** Kindergärten & Schulen | **33** Nordic Walking Treffs | **46** Langsam Lauf Treffs | **612** Qualitätssiegel für Fitness- und Gesundheitsangebote | **8** Demenzvorsorge Wege | **26** Bewegt im Park Aktivitäten | **281** Fitsektionen in ASKÖ OÖ Vereinen **Bildung** **2** Basiskurse für ASKÖ VereinsfunktionärInnen | **15** Seminare / Workshops / Fortbildungen | **2** FIT Diplomausbildungen (Kinder, Erwachsene) | **242** Personen aus- und weitergebildet

Seite 9
Ansuchen
VEREINS LORBEER

Seite 18
Softwareschulung
OKBB

Seite 41
42 Jahre
Helmut Ilk

INHALT

4

28

31

34

Bildung

19 Ausbildung
Diplomierte/r BewegungstrainerIn

Sport

24 Neue Landesreferentin
Turnen: Sabine Weixlbaumer

Fitness

36 Bewegt im Park
Angebote 2022

Titelbild:

Zahlen, Daten, Fakten
Vereinsstatistik ASKÖ OÖ 2022

Projekt

20 Frauen in den Vorstand
1. Fokusgruppentreffen

Kinder

42 Hopsi Hopper und Kinderfreunde

DI Erich Haider, MBA
Präsident

Liebe Sportfreunde, und Sportfreundinnen,
wir, als einer der größten österreichischen Sportdachverbände, dürfen auch heuer mit einem äußerst positiven Rückblick auf die vergangene Saison in das neue Jahr 2022 starten. Trotz einem coronabedingten leichten Mitgliederrückgang in den ASKÖ OÖ Vereinen konnten wir in vielen Bereichen einen Zuwachs verzeichnen und sogar neue Vereine in unsere ASKÖ Familie aufnehmen. Die Vereine präsentieren sich stabil und zeigen auch bei eingeschränkten Möglichkeiten großes Durchhaltevermögen. Außerdem knackten wir das erste Mal die unglaubliche 5.000er Marke bei unseren ehrenamtlichen FunktionärInnen! Wir sind besonders stolz auf ihre hervorragende Arbeit und ihr anhaltendes Engagement, denn gerade die Ehrenamtlichen sind es, die das Vereinsgeschehen durch ihren Einsatz am Laufen halten. Ein großer Dank vonseiten der ASKÖ OÖ an dieser Stelle!
Auch auf sportlicher Ebene ließen sich die Mitglieder der ASKÖ OÖ Vereine nicht lumpen und trugen in der Saison 2021 eine Vielzahl an Titeln, Medaillen und Erfolgen nach Hause. In diesem Sinne sind wir ebenfalls hocherfreut, dass wir unsere SportlerInnenehrung „Silberner Lorbeer" in der Kürnberghalle in Leonding durchführen und so unseren verdienten AthletInnen die gebührende Anerkennung anheim werden lassen konnten.
Im Namen der ASKÖ OÖ wünsche ich unseren SportlerInnen, Ehrenamtlichen, MitarbeiterInnen und Mitgliedern weiterhin ein erfolgreiches Jahr 2022!

Euer
Erich Haider

Mag.ª Anita Rackaseder, MBA
Landesgeschäftsführerin

Zukunftsfit zu sein, ist für uns als ASKÖ OÖ von essenzieller Bedeutung. Wir organisieren laufend Projekte, die sich mit der Weiterentwicklung des Sportdachverbands und seiner Vereine beschäftigen. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf die Gleichstellung und tragen in der Männerdomäne Sport aktiv zur Frauenförderung bei. Kürzlich starteten wir mit dem Projekt „Frauen in den Vorstand", welches vor allem junge Funktionärinnen zu mehr Mitarbeit in den Vereinsvorständen motivieren und die Sichtbarkeit von Frauen in den Vereinen erhöhen soll. Es ist unsere Überzeugung, dass von einer Gleichberechtigung jedes Geschlecht profitiert, da sich für alle neue Perspektiven eröffnen.

Eure
Anita Rackaseder

IMPRESSUM: Die Zeitung „ASKÖ AKTUELL" dient zur Information für die FunktionärInnen des Landesverbandes und sonstige Bezieher. **Eigentümer, Herausgeber und Verleger:** Die Zeitung ist hundertprozentig im Eigentum der Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich, Landesverband Oberösterreich. Ihr Präsident ist DI Erich Haider, MBA. **Sitz:** Hölderlinstr. 26, 4040 Linz. **Für den Inhalt verantwortlich:** ASKÖ Landessekretariat, 4040 Linz, Hölderlinstr. 26, Tel.: 0732/730344. **Fotos:** ohne Nachweis – ASKÖ Landesverband OÖ. **Satz und Gestaltung:** Druckerei Gutenberg, Linz. **Druck:** Druckerei Gutenberg, Linz.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 29.04.2022.

„Miss Lorbeer" Elisabeth Höller (Mitte) mit Landesgeschäftsführerin Mag.ª Anita Rackaseder, MBA, und Präsident DI Erich Haider, MBA

Silberner Lorbeer und Standing Ovations

Bei der diesjährigen SportlerInnenehrung Silberner Lorbeer standen nicht nur die 200 LaureatInnen im Vordergrund, die mit ihren herausragenden Leistungen in der Sportsaison 2021 die Auszeichnung redlich verdient hatten, sondern auch die „gute Seele" und Hauptverantwortliche für den Silbernen Lorbeer der ASKÖ OÖ, Elisabeth Höller. Mit Standing Ovations wurde sie nach 14-jähriger Arbeit beim Landesverband in die Pension verabschiedet und verteilte gerührt Kusshände an ihre Fans.

„Lorbeer gehört zu den seltenen Pflanzen, die man nicht säen und doch ernten kann."

Peter Maiwald (1946–2008)

„Sport ist gerade in Zeiten der Krise etwas, was die Menschen zusammenbringt."

ASKÖ OÖ PRÄSIDENT DI ERICH HAIDER, MBA

Der Lorbeer steht seit jeher für Sieg oder besondere Erfolge, so auch bei der ASKÖ OÖ. Jährlich werden herausragende Verdienste und Errungenschaften von SportlerInnen mit dem Silbernen Lorbeer ausgezeichnet und so die Leistungen bei einem festlichen Akt entsprechend gewürdigt. Dabei wird aber auch

auf die Arbeit hinter den Kulissen nicht vergessen. Dem Präsidenten des Landesverbands, DI Erich Haider, MBA, liegt die Wertschätzung gegenüber den KollegInnen genauso am Herzen, wie die Honorierung der Erfolge der AthletInnen: „Unsere SportlerInnen leisteten auch 2021 wirklich Außergewöhnliches und der Sport ist gerade in Zeiten der Krise etwas, was die Menschen zusammenbringt. Unsere „Miss Lorbeer", Elisabeth Höller, war stets mit Feuereifer dabei, den AthletInnen beim Silbernen Lorbeer die gebührende Würdigung zuteilwerden zu lassen und wesentlich für das Gelingen des Abends mitverantwortlich." Die gesamte ASKÖ OÖ dankt ihrer langjährigen Kollegin von Herzen und weiß jetzt schon, an wen die zusätzliche Ehrengastkarte für die kommenden Silbernen Lorbeeren gehen wird.

„Die Lorbeer Verleihung in der Leondinger Kürnberghalle ist seit Jahren ein Fixpunkt im Veranstaltungskalender der ASKÖ OÖ und mit mehr als 200 teilnehmenden aktiven SportlerInnen eine der größten ihrer Art. Die wochenlangen Vorbereitungen und das intensive Engagement der KollegInnen – heuer das letzte Mal unter der federführenden Elisabeth – machen den Abend so außergewöhnlich," freut sich auch die Landesgeschäftsführerin Mag.ª Anita Rackaseder, MBA, über die Veranstaltung und den tosenden Applaus.

„ Die wochenlangen Vorbereitungen und das intensive Engagement der KollegInnen machen den Abend so außergewöhnlich."

ASKÖ OÖ LANDESGESCHÄFTSFÜHRERIN MAG.ª ANITA RACKASEDER, MBA

Spitzenerfolge 2021

Der Sportdachverband ist äußerst stolz, dass so viele herausragende AthletInnen Teil der ASKÖ OÖ Familie sind und Jahr für Jahr sportliche Erfolge verzeichnen. Auch in der vergangenen Saison konnte wieder eine Vielzahl an SportlerInnen in diversen Wettkämpfen ihr Können beweisen und folgende Ergebnisse erzielen:

79 Österreichische MeisterInnen (Jugend/Junioren)

146 Österreichische StaatsmeisterInnen

66 Teilnahmen bei Europameisterschaften
davon **7** Medaillen bei Europameisterschaften
(**1 x Gold** / **1 x Silber** / **5 x Bronze**)

83 Teilnahmen bei Weltmeisterschaften
davon **12** Medaillen bei Weltmeisterschaften
(**1 x Gold** / **10 x Silber** / **1 x Bronze**)

V.l.n.r.: Sport Austria Präsident Hans Niessl, Landesgeschäftsführerin Anita Rackaseder, Bernhard Reitshammer, Wachid Borchashvili, ASKÖ OÖ Präsident Erich Haider

Silbermünzen

Als besondere Auszeichnung und zusätzliche Würdigung verleiht die ASKÖ OÖ seit 2014 eigens geprägte Lorbeer Münzen an jene SportlerInnen, die fünf Jahre in Folge sportliche Höchstleistungen erbracht hatten. Die Silbermünze „Silberner Lorbeer" wurde heuer Wachid Borchashvili (Judo LZ Multikraft Wels) und Bernhard Reitshammer (Amateurschwimmverein Linz) verliehen.

Silbermünzen (5 Jahre Silberner Lorbeer)	
Wachid Borchashvili	Judo
Bernhard Reitshammer	Schwimmen

Showacts

Den Abend eröffnete die Sektion Rock'n'Roll der ASKÖ Traun mit einer spektakulären Tanzeinlage. Die beiden Akrobatik Tanzpaare konnten das Publikum mit ihren Dance Moves begeistern. Die TänzerInnen zeigten, dass sich Athletik und Rhythmusgefühl, gegenseitiges Vertrauen, gemeinsam mit dem Führen und Sich-Führen-Lassen zu einer beeindruckenden Performance verbinden können. Die ASKÖ Traun ist ein mit dem VEREINS LORBEER ausgezeichneter Spitzenverein.

Frauentalkrunde

Die Gleichstellung der Geschlechter wird auch in der Männerdomäne Sport immer wichtiger, weswegen sich die ASKÖ OÖ aktiv in diesen Belangen einsetzt. Beim diesjährigen Silbernen Lorbeer wurden verdiente Frauen zu einer Talkrunde auf die Bühne eingeladen und zum Thema „Frauen im Sport" befragt. NR^in^ Eva Maria Holzleitner BSc (SPÖ Bundesfrauenvorsitzende), NR^in^ Mag.^a^ Agnes Prammer (Grüne Sportsprecherin), Victoria Hahn (Bundestrainerin, Sportklub VÖEST Gewichtheben)

Die ShowtänzerInnen der ASKÖ Traun

Die Frauentalkrunde v.l.n.r.: Sophie Kreiner, Vitoria Hahn, Agnes Prammer, Eva Maria Holzleitner mit der Moderatorin Romana Philipp

und Sophie Kreiner (Weltranglistenerste U18 Siebenkampf, ATSV Linz Leichtathletik) lieferten spannende Einblicke in ihre persönliche und professionelle Herangehensweise in Bezug auf Gleichberechtigung, Klischees und Geschlechterunterschiede.

Ehrengäste und Sponsoren

Der Festakt wurde auch heuer von vielen geschätzten Ehrengästen besucht. Gastgeber ASKÖ OÖ Präsident DI Erich Haider, MBA, feierte unter anderem gemeinsam mit Sport Austria Präsident Hans Niessl, ASKÖ Präsident Hermann Krist und NR[in] Sabine Schatz, die als Vertretung von SPÖ Klubvorsitzenden Mag. Michael Lindner an der Veranstaltung teilnahm. Auch über die Anwesenheit der Bürgermeisterin der Stadt Leonding, Dr.[in] Sabine Naderer-Jelinek, die sich bereits seit Jahren für den Sport einsetzt, durfte sich die ASKÖ OÖ freuen.

Ohne die Wirtschaft als entscheidenden Unterstützer des Sports wäre es für viele AthletInnen nicht möglich, ihren Fokus auf ihre sportliche Karriere zu legen. Da auch die persönliche Würdigung von großer Bedeutung ist, zollten einige Persönlichkeiten von namhaften Unternehmen den SpitzensportlerInnen mit ihrer Anwesenheit an diesem Abend ihren Tribut für die tollen Leistungen, unter ihnen Mag. Roman Rametsteiner (Raiffeisenlandesbank OÖ), Janine Kohl-Peterke (Sparkasse OÖ) und Peter Augendopler (Backaldrin – The Kornspitz Company).

V.l.n.r.: DI Erich Haider, MBA, Hans Niessl, Mag.[a] Anita Rackaseder, MBA, NR[in] Mag.[a] Agnes Prammer, Dr.[in] Sabine Naderer-Jelinek, NR[in] Eva Maria Holzleitner BSc, NR[in] Sabine Schatz, Peter Augendopler, Hermann Krist

SPORTBONUS bis zur Saison 2022/23 verlängert!

Die Covid-19 Pandemie und der damit verbundene, stark eingeschränkte Sportbetrieb nagte auch 2021 merkbar an den Mitgliederzahlen der österreichischen Sportvereine. Um den rückläufigen Zahlen aktiv entgegenzuwirken, rief das BMKÖS den Sportbonus ins Leben, der auch den ASKÖ OÖ Mitgliedsvereinen zur Verfügung stand. Dieser Bonus wir nun bis zur Saison 2022/23 verlängert.

„Zurück in die Sportvereine" lautet das Motto des Förderprojekts des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport, welches sich speziell an Neu- und WiedereinsteigerInnen des organisierten Sportgeschehens richtet. 75% und maximal 90 Euro des Mitgliedsbeitrags der neuen Mitglieder oder von jenen, die beispielsweise aus wirtschaftlichen Gründen vorübergehend ihre Mitgliedschaft im Sportverein kündigen mussten, werden übernommen. Die SportlerInnen müssen dementsprechend nur ein Viertel der Kosten tragen, während die Vereine keine finanziellen Einbußen durch den geringeren Betrag haben.

Um den Sportbonus beziehen zu können, müssen die beantragenden Sportvereine vor dem 1. Juli 2021 gegründet worden sein und der Mitgliedsbeitrag zumindest eine dreimonatige Mitgliedschaft (im Zeitraum 01.09.21 – 31.12.22) ermöglichen. Nach der Registrierung unter www.sportbonus.at können ab 1. Mai 2022 wieder Anträge gestellt werden. Die MitarbeiterInnen der Landesgeschäftsstelle helfen bei Fragen gerne weiter! Vom Projektstart bis zum Frühjahr 2022 beantragten bereits über 40 Vereine die Förderung.

Ansprechperson ASKÖ OÖ:

Mag. Thomas Kissler
0732/73 03 44 - 30
t.kissler@askoe-ooe.at
weitere Informationen unter
https://www.sportbonus.at/de/Startseite

Seid auch ihr ein TOP Verein?

Ab sofort ist das Ansuchen für den ASKÖ VEREINS LORBEER wieder möglich und ihr könnt beweisen, dass auch euer Verein ein TOP Verein ist. Erfüllt die Voraussetzungen und holt euch euer Qualitätszertifikat!

In der Periode 2022-2025 verleiht die ASKÖ OÖ erneut den VEREINS LORBEER an verdiente Vereine und weist somit auf deren hohe Qualität und Professionalität hin. Für die Auszeichnung muss der Sportverein bestimmte Kriterien erfüllen, die das öffentliche Erscheinungsbild, administrative und sportliche Qualifizierungen, die Vereinsdaten, den Vorstand und die Vereinstätigkeit sowie die Nachwuchsförderung umfassen. Neu in diesem Auszeichnungszyklus ist, dass die Vereine sowohl einen männlichen als auch eine weibliche FunktionärIn unter 30 Jahren in ihrem Vereinsvorstand haben müssen.

Sofern alle Kriterien erfüllt sind, steht einer Auszeichnung mit dem VEREINS LORBEER nichts mehr im Wege!

Um das Zertifikat „VEREINS LORBEER" zu erhalten, sind für einen Verein verschiedene Kriterien zu erfüllen:

Das Zertifikat kann online in der Vereinsdatenbank unter dem Punkt „Antrag VL" ab sofort beantragt werden.

Erscheinungsbild

- Der Verein führt im Vereinsnamen ASKÖ oder ATSV
- Bei allen Internetauftritten des Vereins (Homepage, Facebook,…) ist das aktuelle ASKÖ Logo präsent und im jeweiligen Impressum wird der Text „Der Verein … ist Mitglied der ASKÖ" angeführt

Qualifizierung administrativ

- Die/der Vereinsvorsitzende, KassierIn oder SchriftführerIn (oder deren StellvertreterInnen) haben den ASKÖ Basiskurs für VereinsfunktionärInnen absolviert

Qualifizierung sportlich

Eine/e VereinstrainerIn besitzt eine der folgenden Qualifikationen

- Fitnessfachausbildung – ASKÖ FIT Diplomausbildung
- Sportfachausbildung – Übungsleiter- oder Instruktorausbildung eines Fachverbandes oder DiplomsportlehrerIn/SportwissenschafterIn

Vereinsdaten

Die Vereinsdaten werden laufend aktuell in der ASKÖ Datenbank erfasst

- Mitgliederzahlen
- FunktionärInnendaten
- aktuelle ASKÖ Statuten
- Jahreshauptversammlungsprotokoll

Vereinsvorstand

- Der Verein hat eine aktive weibliche Funktionärin und einen aktiven männlichen Funktionär unter 30 Jahren im Vereinsvorstand

Vereinstätigkeit

- Der Verein hat eine regelmäßige Nachwuchsförderung

ASKÖ BBC Jumpin Chickens Wels
Milan Novy
Primelstraße 3
4600 Wels
+43 664 352 60 63
office@centurions.at
www.chickens.at
https://www.facebook.com/CenturionsWels
https://www.instagram.com/centurionswels/

ASKÖ BBC Jumpin Chickens

Zusammenhalt und Gemeinschaft – das steht für den ASKÖ BBC Jumpin Chickens an vorderster Front im Vereinsleben. Nur gemeinsam können Erfolge erzielt, durch gegenseitigen Respekt neue Ziele erreicht und durch Fairplay die Freude am Sport tatsächlich erlebt werden. Ausgrenzungen haben keinen Platz und unter anderem diese Werte sind es, die die Jumpin Chickens als TOP Verein auszeichnen.

Unser Anreiz

Wir machen beim VEREINS LORBEER mit, um zum einen die Sportart Baseball/Softball in Österreich bekannter zu machen und zum anderen, um die ausgezeichnete Arbeit unserer ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sowie FunktionärInnen hervorzuheben und zu würdigen.

Qualität & Ausbildung Personal

Für uns ist wichtig, dass unsere TrainerInnen zwischenmenschliche, sportliche sowie sportmedizinische Aspekte fachgerecht pädagogisch weitergeben können.

Darüber hinaus ist das Wissen über die Aufgaben und Pflichten der einzelnen FunktionärInnen, der Umgang mit Medien, Aufbau eines Netzwerkes, Auftreten in der Öffentlichkeit u.v.m. als Rüstzeug für ein funktionierendes Vereinsleben unverzichtbar.

Besonderheit des Vereins

Für eine Randsportart ist es nicht immer einfach im Breitensport mitzuhalten. Baseball und Softball stellen in vielerlei Hinsicht hohe Erwartungen an SpielerInnen und Publikum. Es ist der Zusammenhalt im Verein, aber auch die vereinsübergreifende Arbeit und Unterstützung, die den ASKÖ BBC Jumpin Chickens auszeichnet.

Bedeutung für die Region

Wir stehen für eine Community, die aus unterschiedlichen Charakteren, mit unterschiedlichen Glaubensrichtungen, sexuellen Orientierungen und politischen Gesinnungen besteht und bekennen uns zu einer Gemeinschaft, in der niemand ausgegrenzt wird. Wir sind ein Verein für alle, der den Baseball- und Softballsport als positiven Mehrwert in unsere Gesellschaft hinausträgt.

ASKÖ
VEREINS
LORBEER

Gespielt wird mit vollem Einsatz!

© Centurions Wels

Großartiges Ambiente bei den Nightgames im neuen Stadion mit Flutlichtanlage

FunktionärIn „unter 30"

„Die 20 Jahre, die ich nun im Verein dabei bin, habe ich im Nachwuchsbereich hervorragende Möglichkeiten erhalten. Meine Erfahrungen international und in der 1. Bundesliga möchte ich nun dem Verein und den SpielerInnen weitergeben. Mein Know-how für den Baseball Sport in Wels einzubringen und damit die Qualität weiter zu steigern, ist meine oberste Priorität." – Markus Efferdinger (mittlerweile 30 Jahre) – Sportleiter

Unsere Vision:

Unsere Mitglieder, MitarbeiterInnen und FunktionärInnen bekennen sich zu einem toleranten, gleichberechtigten, interkulturellen und respektvollen Miteinander. Fairness, gegenseitiger Respekt und Ehrlichkeit sind für uns genauso wichtige Werte wie Zielstrebigkeit, Spaß und Leidenschaft im Sport.

© Centurions Wels

Das Centurions-Team

© Rainer Husty

„Der ASKÖ BBC Jumpin Chickens ist ein Verein, der sehr stark vom persönlichen Engagement der ehrenamtlichen SportlerInnen und FunktionärInnen geprägt ist. Immer wieder sind auch NationalteamspielerInnen in allen Alterskategorien aus den Reihen des Vereins hervorgegangen. Ein Meilenstein für den Verein, aber auch für Baseball Österreich, war sicherlich der Bau des neuen Baseballstadions. Neben den optimalen Bedingungen für den eigenen Trainings- und Spielbetrieb ist dieser Ballpark auch ein optimaler Ort für Trainings- und Turniervorbereitungen unserer unterschiedlichen Nationalteams.
Ich gratuliere den Jumpin Chickens Wels zur Auszeichnung mit dem VEREINS LORBEER und wünsche auch für die Zukunft viel Kraft und Ausdauer für ihr Engagement für den Baseball und Softballsport."
Rainer Husty, Präsident der Austrian Baseball Softball Federation

ASKÖ Leonding
Anton Reiter
Paschinger Straße 55
4060 Leonding
+43 732 670 392
office@askoe-leonding.info
www.askoe-leonding.info
https://www.facebook.com/askoeleonding
https://www.instagram.com/askoeleonding/

ASKÖ Leonding

Die goldene Mitte finden SportlerInnen bei der ASKÖ Leonding! Ob Wettkampfsport oder geselliger Zeitvertreib – der Verein hat für alle etwas zu bieten. Gerade für Jugendliche und Kinder zeigen sie optimale Alternativen zu Spielekonsole und Langeweile.

Unser Anreiz

Anerkennung soll für jeden Verein und für jede SportlerIn immer ein Ziel sein. Unser Anreiz war, die Anforderungen der ASKÖ OÖ für den VEREINS LORBEER zu erfüllen und mit der Auszeichnung belohnt zu werden! Das geht auch nicht von heute auf morgen, sondern fordert kontinuierliche Vereinsarbeit.

Qualität & Ausbildung Personal

Ohne Ausbildung gibt es keine Qualität! Deswegen sind wir bemüht, auch im Nachwuchsbereich nur ausgebildete TrainerInnen einzusetzen bzw. unserem Team Ausbildungen zu ermöglichen. In einer qualifizierten Ausbildung wird einem die Übungslehre einer Sportart und vor allem ein respektvoller Umgangston mit anderen nähergebracht. Eine Kombination daraus ergibt qualitative TrainerInnen und FunktionärInnen.

Besonderheit des Vereins

Wir sind in unserem Verein breit aufgestellt und bieten genügend Möglichkeiten, sich körperlich zu ertüchtigen. In elf Sektionen kann von Ball- und Kampfsport, bis hin zu Gymnastik und Denksport alles ausprobiert werden. Egal für welches Alter, ob als Hobby oder Leistungssport, bei uns finden alle ihren Platz.

Bedeutung für die Region

Wir sehen unsere Aufgabe darin, die Menschen aus unserer Umgebung dazu zu motivieren, Sport zu treiben. Wir bieten sinnvolle Freizeitmöglichkeiten und sehen uns daher als Alternative zu Spielekonsole und Langeweile. Wir bieten ein großes Repertoire an unterschiedlichen Sportarten und versuchen so, gewisse Reize für alle zu setzen.

ASKÖ
VEREINS
LORBEER

Der Fußball Nachwuchs der ASKÖ Leonding

Tennis Trainingslager der ASKÖ Leonding

FunktionärIn „unter 30"

„Schon als Kind schnürte ich meine ersten Fußballschuhe für die ASKÖ Leonding - mittlerweile bin ich Funktionär und Nachwuchstrainer. In unserem Verein führen wir eine sehr offene Kommunikation und respektieren die Meinung einer/s jeden einzelnen. Nur so kann ein Verein auf Dauer gut funktionieren." – Tobias Hagler (28 Jahre) – Nachwuchsleiter

Unsere Vision:
Wir sind für die Region da!

Unser Idealbild ist ein Mittelmaß aus sportlichem Erfolg und Zufriedenheit der Mitglieder. Ist es für einige wichtig, sich sportlich auf hohem Niveau zu messen, so sollen sie diese Möglichkeiten in Meisterschaften/Wettkämpfen haben. Umgekehrt sollen jene, die einfach gerne Zeit mit Sport verbringen, ebenso bei uns das passende Angebot finden!

„Die ASKÖ Leonding leistet einen wichtigen Beitrag für das gesellschaftliche und sportliche Leben in Leonding. Hier fühlt man sich sofort willkommen - wie in einer großen Familie. Dafür und vor allem aber auch für die hervorragende Nachwuchsarbeit möchte ich den Verantwortlichen im Verein herzlich danken."
Dr.in Sabine Naderer-Jelinek, Bürgermeisterin der Stadt Leonding

Fußballer Christopher Moser in Action

ASKÖ MSC Linz Lissfeld
Mag. Wolfgang Danner
Kaisergasse 23
4020 Linz
+43 664 83 60 197
wolfgang.danner@liwest.at
www.minigolf-linz.com
https://www.facebook.com/msclinzlissfeld

ASKÖ MSC Linz Lissfeld

Von Alt bis Jung – der ASKÖ MSC Linz Lissfeld bietet für jede/n die geeignete Sportart: Minigolf. Die Konzentration zu fördern, auch jene SportlerInnen ohne optimale körperliche Voraussetzungen zu inkludieren und im gemeinsamen sportlichen Austausch zu stehen, ist für den TOP Verein von oberster Priorität.

Unser Anreiz

Der Verein ASKÖ MSC Linz Lissfeld setzt seit Jahren mit Minigolf in einer Sportart auf Qualität, die von der Öffentlichkeit kaum als Sport wahrgenommen wird. Die Auszeichnung mit dem VEREINS LORBEER sehen wir als Möglichkeit, unsere gute Arbeit einem größeren Kreis öffentlichkeitswirksam vorzustellen.

Qualität & Ausbildung Personal

Um im Training sowohl mit HobbyspielerInnen als auch KaderspielerInnen optimal arbeiten zu können, ist speziell im Nachwuchsbereich die Qualität der TrainerInnen wichtig. Gut ausgebildete FunktionärInnen sorgen für ein optimales Umfeld und können durch ihre Kompetenzen die Talente der Jugend fördern.

Besonderheit des Vereins

Wir setzen in einem Sport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann, seit vielen Jahren auf Jugendarbeit. Seit 15 Jahren konnten wir bei nationalen und internationalen Nachwuchs Bewerben immer Medaillen erreichen, bis hin zum Junioren-WM-Titel.

Bedeutung für die Region

Als einziger Minigolfverein in Linz bieten wir ein Angebot auch für Menschen, die nicht zwingend die besten körperlichen Voraussetzungen für Sport haben. Zusätzlich fördert unsere Sportart besonders die Konzentrationsfähigkeit, was speziell im Schüler- und Jugendbereich eine wichtige Kompetenz darstellt.

ASKÖ
VEREINS LORBEER

Markus und Martina Danner (Juniorenweltmeisterin 2010) beim Präzisionstraining

Das Training hat sich ausgezahlt! Jung und Alt feiern ein erfolgreiches Turnier

Lissfelder Nachwuchs holt bei der Landesmeisterschaft Silber und Bronze

FunktionärIn „unter 30"

„Ich engagiere mich im Verein als Funktionärin, weil ich trotz meines jungen Alters schon lange erleben darf, wie Sport die Generationen verbindet. Jetzt wird es Zeit, auch auf der FunktionärInnenebene die jüngeren SpielerInnen zu repräsentieren." – Martina Danner (26 Jahre) – Stv. Sportleiterin

Unsere Vision:
Wir sind für die Region da!

Unser Vereinsleben soll gemeinsame Erlebnisse, die persönliche Weiterentwicklung und die ganz individuellen Erfolge – so wie jede/r sie für sich definiert – abbilden. Wir wollen für alle da sein: von Jung bis Alt und egal ob Spaß oder Ehrgeiz die Triebkraft ist.

Im Winter hält man sich mit Eisstockschießen fit

„Der ASKÖ MSC Linz Lissfeld zählt zu jenen Vereinen, die aus dem heimischen Sportgeschehen nicht mehr wegzudenken sind. Jahrzehntelange, akribische Arbeit der einzelnen FunktionärInnen hat es ermöglicht, Bahnengolf in Linz zu etablieren und zu einer überaus beliebten Sportart zu machen. National und international erfolgreiche SportlerInnen sowie hochkarätige Veranstaltungen, die vom Verein regelmäßig ausgetragen werden, sprechen eine eindeutige Sprache. Minigolf, wie diese faszinierende Sportart im Volksmund oft genannt wird, erfreut sich auch bei der Jugend zunehmender Beliebtheit. Ein Verdienst des Clubs, dem der VEREINS LORBEER zu Recht verliehen wurde."
MMag. Klaus Luger, Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz

ASKÖ Vöcklabruck
Kons. Manfred Preuner
Pürstling 13
4844 Regau
+43 664 262 99 88
manfred.preuner@a1.net
www.askoe-voecklabruck.com
https://www.facebook.com/ASK%C3%96-V%C3%B6cklabruck-825640077798451

ASKÖ Vöcklabruck

Der Ehrgeiz und die Wettkampfbereitschaft ist groß in der jung gebliebenen und heuer 100-jährigen ASKÖ Vöcklabruck. In vierzehn Sektionen unterteilt, bietet sie den unterschiedlichsten Altersgruppen ein gesellschaftliches und sportliches Zuhause.

Unser Anreiz

Der VEREINS LORBEER ist eine erstrebenswerte Auszeichnung, die die Qualität unseres Vereins und unseres Angebotes widerspiegelt. Außerdem erreichen wir damit eine hohe Präsenz in den sozialen und regionalen Medien. Wir sind dadurch ein „Vorzeigeverein", was uns mit Stolz erfüllt.

Qualität & Ausbildung Personal

Durch die laufende Aus- und Fortbildung erhalten wir die Qualität unserer Arbeit nicht nur, sondern verbessern diese auch. In unserer schnelllebigen Zeit muss man immer am aktuellen Stand sein, damit sich auch die Leistungen im sportlichen Bereich weiterentwickeln können.

Besonderheit des Vereins

Unter dem Dach der ASKÖ Vöcklabruck findet sich eine Vielzahl von Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Durch die umfangreichen Aktivitäten, die in den derzeit 14 Sektionen gesetzt werden, bieten wir vielen Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, sowohl ein sportliches als auch ein gesellschaftliches Zuhause.

Bedeutung für die Region

Seit der Vereinsgründung im Jahr 1922 ist die ASKÖ ein wichtiger Bestandteil der Sportstadt Vöcklabruck, sowohl im Wettkampfsport als auch in der allgemeinen Sport- und Freizeitbeschäftigung. Wir bieten verschiedenste Sportmöglichkeiten zu erschwinglichen Preisen an, sowohl Indoor als auch im Freien. Die Lage unserer Sportstätten und deren Infrastruktur ermöglichen es uns, erfolgreich Wettbewerbe durchzuführen.

ASKÖ VEREINS LORBEER

Bianca Wienroither; Kraftdreikämpferin und mit 135 gedrückten Kilogramm österreichische Rekordhalterin im Bankdrücken

© ASKÖ Vöcklabruck

Glückliche MedaillenträgerInnen der Sektion Gewichtheben

FunktionärIn „unter 30"

„Wir sind stets bemüht, unser Team um junge TrainerInnen und FunktionärInnen zu erweitern. Da die Vereinsleitung offen gegenüber neuen Ideen ist, schaffen wir auch laufend neue Kooperationen, die wiederum zu neuen Sektionen und aktiven WettkampfathletInnen führen. Mich freut auch sehr, dass wir bereits zwei international stark besetzte Wettkämpfe durchgeführt haben." – Natascha Fättinger (27 Jahre) – Stv. Schriftführerin

Unsere Vision:
Wir sind für die Region da!

Wir wollen die beste Anbieterin für Sport und Gesundheit in der Region sein!

Möglichkeiten zur Steigerung der Gesundheit und somit der Lebensqualität und ein gemeinschaftliches Miteinander für alle anzubieten, das ist einer unserer Schwerpunkte.

© ASKÖ Vöcklabruck

Sport verbindet – die Integrationsmannschaft der ASKÖ Vöcklabruck

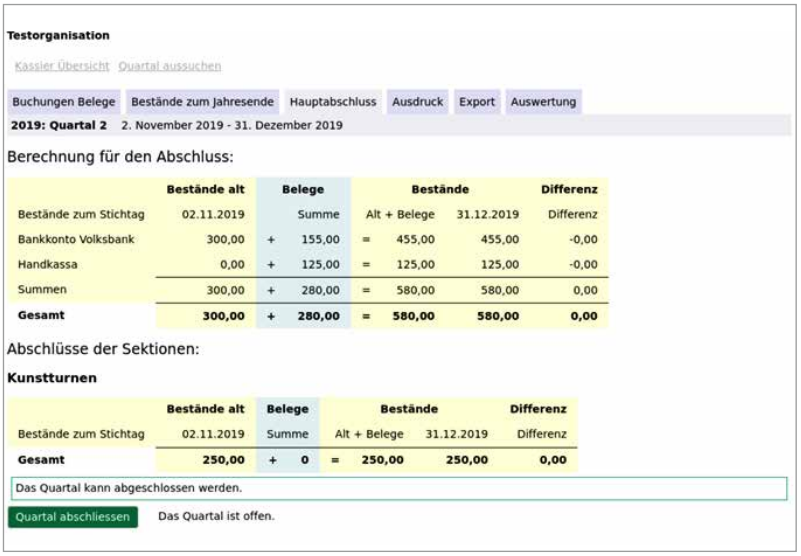
© Michael Seemayer

„Die ASKÖ Vöcklabruck bietet getreu dem Motto „Sport in seiner Vielfalt" umfangreiche Sport- und Freizeitmöglichkeiten in 14 Sektionen. Sport, Gesundheit und Lebensqualität zu erschwinglichen Preisen ist das Ziel. Eine Vielzahl sportlicher Erfolge belegen die hervorragende Arbeit des Vereins. Aber nicht nur auf Wettkampfsport liegt das Augenmerk, vielmehr stellt die ASKÖ Vöcklabruck ein sportliches und gemeinschaftliches Zuhause für alle Menschen aller Altersgruppen, Nationalitäten und Fitnesslevel dar. Die Auszeichnung mit dem VEREINS LORBEER hat sich der Verein, der auf eine 100-jährige Vereinsgeschichte zurückblicken kann, jedenfalls mehr als verdient."

Abg.z.NR Michael Seemayer

ASKÖ Referat
Bildung und Vereinsservice

Softwareschulung ONLINE KASSABANKBUCH

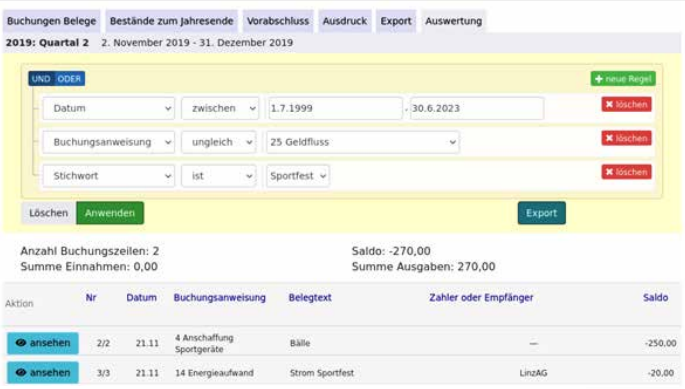


Die finanzielle Verwaltung eines Sportvereins kann eine gewisse Herausforderung darstellen. Deswegen hat die ASKÖ OÖ exklusiv als erster Sportdachverband ein kostenloses Online-Tool für ihre Mitgliedsvereine entwickelt, um den Vorgang zu vereinfachen und den FunktionärInnen die nötige Rechtssicherheit im Umgang mit den Finanzen ihres Vereines zu ermöglichen. Dieses Tool wird regelmäßig weiterentwickelt und die neueste, verbesserte Version in (online) Softwareschulungen vorgestellt.

Die Buchführung ist ein sehr wichtiger Teil der Vereinstätigkeit und Grundlage für die Vereinsführung. Die KassierInnen der Vereine und Sektionen müssen sich dabei aber immer mehr mit komplexeren steuerrechtlichen Vorgaben auseinandersetzen. Um ihnen die Arbeit zu erleichtern, stellt die ASKÖ OÖ ihr eigens entwickeltes Online Kassabankbuch den Mitgliedsvereinen kostenlos zur Verfügung. Dieses ist sehr übersichtlich aufgebaut, bietet eine einfach zu bedienende Möglichkeit zur Verwaltung der Buchhaltungsdaten und stellt innerhalb des Vereins transparent den Finanzstatus dar. Jegliche Rechnungsbelege können ortsunabhängig erfasst werden und die handschriftliche Kassabuchführung bleibt erspart.

Auf das Online Kassabankbuch kann nur über einen gesicherten Server und ein entsprechendes Berechtigungssystem zugegriffen werden, weswegen der Datenschutz und die -sicherheit gewährleistet sind. Die Daten werden außerdem täglich gesichert.

Die Neuerungen 2021 des Tools umfassen unter anderem die Möglichkeit, Daten zu filtern und eine erweiterte Suchfunktion mit spezifisch anpassbaren UND/ODER Regeln.



Die Neuerungen ermöglichen eine punktgenaue Suche der Belege nach spezifischen UND/ODER Regeln.

ASKÖ Referat
Fitness und Gesundheitsförderung

Ausbildung zum/zur Diplomierten BewegungstrainerIn

Die ASKÖ OÖ steht für Qualität und die hochwertige Ausbildung ihrer Mitglieder. Auch im TrainerInnenwesen ist die fachliche Kompetenz von äußerster Wichtigkeit und aus diesem Grund bietet der Landesverband regelmäßig die Ausbildung zum/zur Diplomierten BewegungstrainerIn in verschiedenen Fachbereichen an. Für ASKÖ OÖ Vereine ist diese Ausbildung kostenlos.

Egal ob für Erwachsene, Kinder oder 50Plus, die Diplomierten BewegunstrainerInnen der ASKÖ OÖ wissen, wie sie zielgruppenspezifische und gesundheitsorientierte Bewegungsstunden abhalten, die auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der TeilnehmerInnen ideal abgestimmt sind. Sie kennen die Grundlagen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung, Sportmethodik, Trainingslehre und menschlichen Anatomie, sind vertraut mit der Vermittlung von Übungs-, Spiel- und Bewegungsformen und können selbstständig Stundenbilder erarbeiten. Je nach Ausbildungsfokus sind sie auch geschult in altersgerechten Bewegungsaktivitäten, Sturzprophylaxe, Demenz Fit oder Abenteuerturnstunden. Die rechtlichen Grundlagen und die Sportorganisation an sich sind den fertig ausgebildeten BewegungstrainerInnen ebenfalls vertraut.

Die Ausbildungen sind berufsbegleitend aufgebaut und bieten somit die Möglichkeit, auch neben Beruf und Familie eine qualitative und praxisbezogene, hochwertige Ausbildung in kurzer Zeit zu absolvieren. Bei der Abschlussprüfung mit sporttheoretischen und sportpraktischen Elementen stellen die TeilnehmerInnen das gelernte Wissen unter Beweis und tragen danach den Titel der/des Diplomierten BewegungstrainerIn. Für interessierte Personen aus ASKÖ OÖ Mitgliedsvereinen fallen keine Teilnahmekosten an.

Kurstermine 2022/2023 für Ausbildung zum/zur Diplomierten BewegungstrainerIn

1.Teil: **08. + 09. Oktober 2022**
2.Teil: **19. + 20. November 2022**
3.Teil: **28. + 29. Jänner 2023**

jeweils **Sa. von 08.00 – 20.00 Uhr**
und **So. von 08.00 – 18.30 Uh**

Abschluss / Prüfung:
Sa., 18. März 2023
von 08.00 – Prüfungsende

FRAUEN in den Vorstand
Eine Initiative der ASKÖ
gefördert durch das Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport

1. Fokusgruppen-treffen: „Frauen in den Vorstand"

Die ASKÖ OÖ startete mit Herbst 2021 ein groß angelegtes Projekt zur aktiven Förderung junger Frauen rund um den Vereinsvorstand. Am 3. Februar 2022 traf sich nun die erste Fokusgruppe für „Frauen in den Vorstand". 10 Frauen, die aktiv im Vereinsvorstand tätig sind und von denen ein großer Teil auch den Vereinsvorsitz innehat, tauschten sich unter der Leitung der Expertin Mag.ª Edith Jaksch aus und leisteten so wichtige Vorarbeit für die Weiterführung des Projekts.

Mit großem Interesse begegneten die Vorstandsfrauen der Diskussionsrunde beim 1. Fokusgruppentreffen des Projekts „Frauen in den Vorstand". Mag.ª Edith Jaksch vom Institut für statistische Analysen Jaksch & Partner übernahm die Moderation und führte die Teilnehmerinnen gekonnt durch den Abend. Einerseits ging es darum, aus den Erfahrungen der Frauen zu lernen und Probleme in Zukunft zu vermeiden, andererseits um die Vernetzung der Vorsitzenden untereinander und die Sichtbarmachung ihrer bereits geleisteten Arbeit.

Zuhören und voneinander lernen

Fokus

Ziel der Fokusgruppe war es, die verschiedenen Parameter innerhalb und außerhalb der Vereine auszuloten, die den Vereinsvorsitz positiv oder negativ beeinflussen können. Die unterschiedlichen Erfahrungen der Frauen helfen dabei, gewisse „Hemmschuhe" zu erkennen und diese in Zukunft zu vermeiden. Durch die Analyse der Diskussionsergebnisse verspricht sich die ASKÖ OÖ, zukünftig ihren Service für ihre Mitgliedsvereine noch weiter zu verbessern. Besonders in Hinsicht auf junge Frauen, die Führungspositionen übernehmen wollen, sollen Unsicherheiten und Probleme schon im Voraus ausgemerzt werden.

Zukunft

Das 1. und die folgenden Fokusgruppentreffen bilden die Basis für das geplante MentorInnenprogramm, welches eines der Kernstücke des Programms „Frauen in den Vorstand" ist. Bei diesem Programm werden junge Mentees den erfahrenen MentorInnen zugeteilt, die sie dann in ihrer Laufbahn in und zum Vereinsvorstand begleiten und den Einstieg in die Führungspositionen so vereinfachen. Begleitet wird das Projekt von einer medialen Imagekampagne, die vor allem die Sichtbarkeit der Frauen im Vereinswesen erhöhen soll.

Die Erfahrungen sind vielfältig

Stimmen der Teilnehmerinnen

Abg.z.NR Petra Wimmer (Vereinsvorsitzende ASKÖ Leichtathletik Club Wels):

Abg.z.NR Petra Wimmer

Ich finde es ganz wichtig, dass wir Frauen uns austauschen. Durch das Treffen ist sichtbar geworden, dass die Frauen in den verschiedensten Vereinen und den verschiedensten Vereinsgrößen schon sehr aktiv in den Vorständen sind. Jede von uns musste auf dem Weg dorthin ihre Hürden überwinden, um diese Position zu erreichen. Dabei ist klar, dass Frauen durchaus für die Führungspositionen geeignet sind und man ihnen die Vereinsführung auch zutrauen kann. Manche brauchen bei gewissen Etappen Unterstützung. Dafür kann man sich einiges überlegen – sowohl vonseiten der ASKÖ als auch als Frau in der Führungsposition. Wir sollten Vorbilder sein und die anderen Frauen „mitnehmen".

Anna Weghuber, BEd MA (Schriftführerin ASKÖ Danube Curling Club Linz, Präsidentin OÖ Curling Landesverband):

Anna Weghuber BEd MA

© Sabrina Saltori

Es gibt ganz viele großartige Frauen, die im Sport etwas bewegen und das soll nach außen getragen werden:

Wir haben den Mut, etwas zu machen!

Daniela Allmeier, MBA (Vereinsvorsitzende ASKÖ Ruderverein Donau Linz):

Daniela Allmeier, MBA

Es war ein sehr informativer Abend mit anregendem Austausch. Ich fand besonders interessant zu hören, wie bei anderen Vereinen das Prozedere rund um den Vereinsvorstand läuft, gelaufen ist und sich aus der Vergangenheit weiterentwickelt hat. Spannend war, dass es auch Vereine gibt, in denen nur Frauen im Vorstand tätig sind und wie sich das auf das Vereinsgeschehen auswirkt.

Mag.ª Christine Hübler (Vereinsvorsitzende Tae Kwon Do ASKÖ Marchtrenk):

Mag.ª Christine Hübler

Um langfristig etwas an der Sportlandschaft zu verändern, muss jede/r im eigenen Verein schauen, welches (ungenützte) Potential da ist. Welche Frauen können motiviert und in das Vereinsgeschehen oder den Vereinsvorstand an sich aufgenommen werden? Das Ganze muss natürlich möglichst behutsam geschehen, aber dennoch mit dem nötigen Nachdruck, damit den Frauen auch bewusst wird, welche Qualitäten in ihnen stecken.

SportlerInnenehrung
Silberner Lorbeer

www.askö-oö.at
ASKÖ

www.askoe.at
ASKÖ

ASKÖ

4 Fragen an Sabine Weixlbaumer

Landesreferentin ASKÖ OÖ
Sportart: Turnen

SABINE WEIXLBAUMER, ASKÖ OÖ LANDESREFERENTIN SPORTART: TURNEN

ASKÖ OÖ: Was verbindest du mit der ASKÖ?
Sabine Weixlbaumer:

Ich kam bereits in sehr jungem Alter zur ASK Nettingsdorf Turnen, wo ich an meinen ersten Turnstunden im Kleinkinderturnen teilnahm. Dadurch entdeckte ich meine Begeisterung für das Geräteturnen, turnte zuerst in der Breitenriege und arbeitete mich schließlich in die Leistungsriege hoch. Im jungen Erwachsenenalter absolvierte ich die Ausbildung zur Übungsleiterin bei der ASKÖ OÖ und anschließend über den Österreichischen Fachverband für Turnen die zur Instruktorin für Kunstturnen und zur Kampfrichterin. Als aktive Trainerin, beginnend von den Aufbaugruppen bis hin zur Leistungsriege, bin ich seit einigen Jahren wieder bei meinem Stammverein ASK Nettingsdorf Turnen tätig. Dort trainiere ich Mädchen im Alter von vier bis 16 Jahren und bin seit 2018 auch Vereinsvorsitzende.

ASKÖ OÖ: Warum engagiert du dich bei der ASKÖ?
Sabine Weixlbaumer:

Weil es mir großen Spaß macht in der Turnhalle mit Kindern zu trainieren, ich meine Erfahrungen im Turnsport weitergeben möchte und ich die Zusammenarbeit mit der ASKÖ OÖ sehr schätze.

ASKÖ OÖ: Deine persönlichen Ziele im Rahmen deiner neuen Tätigkeit?
Sabine Weixlbaumer:

Ich möchte den Turnsport auch im Breitensport sowie „Turn10" (das österreichische Vereins- und Hobby-Wettkampfprogramm im Gerätturnen) wieder aufleben lassen und mehr Angebote für die Vereine anbieten können. Das Ziel ist es, Wettkämpfe, Trainingslager, gemeinsame Trainingstage etc. zu organisieren und so die vereinsübergreifende Zusammenarbeit zu fördern.

ASKÖ OÖ: Welche Unterstützung von Seiten der ASKÖ und der Vereine benötigst du?
Sabine Weixlbaumer:

Vonseiten der ASKÖ OÖ bedarf es vor allem der (finanziellen) Förderungen zur Durchführung von Wettkämpfen und Trainingslagern (inklusive der Unterstützung bei Kosten für externe TrainerInnen beispielsweise bei Trainingstagen, die von verschiedenen ASKÖ OÖ Vereinen durchgeführt werden). Außerdem ist die ASKÖ OÖ eine wichtige Ansprechpartnerin bei diversen Problemen, Unklarheiten oder Ähnlichem und stellt den Vereinen relevante Informationen zur Verfügung. Von den Vereinen wünsche ich mir eine gute Zusammenarbeit, damit wir unsere Ziele und Wünsche gemeinsam umsetzen können.

Die Turnerinnen des ASK Nettingsdorf

Ein Zeichen für Inklusion bei der BM Turn10

Bei der Bundesmeisterschaft Turn10 in Hallein/Rif konnte der oberösterreichische ASKÖ Verein ASK Nettingsdorf nach fast zweijähriger Wettkampfpause mit 17 Sportlerinnen an den Start gehen. Besonders die Teilnahme der achtjährigen Lisa Weixlbaumer, die als erste Turnerin mit Downsyndrom startete, war in mehr als einer Hinsicht ein großer Erfolg.

Insgesamt 103 TurnerInnen nahmen an der Bundesmeisterschaft Turn10 teil und konnten nach der coronabedingten Pause erneut ihr Können unter Beweis stellen. Von den 17 Starterinnen zwischen 7 und 15 Jahren des ASK Nettingsdorf erreichten vier Athletinnen den Bundesmeistertitel: Emma Stadler, Marlene Wörndl, Rosa Aigner und Lisa Weixlbaumer. Letztere war die erste Turnerin mit Downsyndrom, die bei der Meisterschaft mitmischte und mit einer persönlichen Bestpunktezahl den Bewerb in ihrer Altersklasse für sich entscheiden konnte. Lisa begeisterte die Kampfrichter, die TurnerInnen und das Publikum nicht nur mit ihrer fröhlichen und positiven Ausstrahlung, sondern auch mit ihren Turnübungen auf den fünf Wettkampfgeräten. Gleichzeitig setzt sie ein Zeichen, dass SportlerInnen mit besonderen Bedürfnissen einen wertvollen Beitrag zur positiven Gestaltung der österreichischen Sportlandschaft leisten und die Inklusion auch in Zukunft von außerordentlicher Wichtigkeit sein wird.

Bundesmeisterin Lisa Weixlbaumer

Die erfolgreichen Nachwuchs Karateka der ASKÖ Neuhofen an der Krems

Medaillenregen für ASKÖ Neuhofen an der Krems

Ganz im Zeichen des Nachwuchses fand die Bundesmeisterschaft Karate in Dornbirn, Vorarlberg statt. Für viele der jungen SportlerInnen war es die erste Gelegenheit, an einem offiziellen Bewerb teilzunehmen. Die erfolgreichen Karateka der ASKÖ Neuhofen an der Krems konnten daraufhin gleich elf Medaillen mit nach Hause nehmen.

Die lange Anreise und das noch längere Hinarbeiten auf den Wettkampf hatten sich für die Sektion Karate Sei Bu Kan der ASKÖ Neuhofen an der Krems bei der Bundesmeisterschaft Karate 2021 redlich bezahlt gemacht. Knapp 100 AthletInnen aus Oberösterreich, Salzburg und Vorarlberg maßen bei dem Bewerb in Dornbirn ihre Kräfte und zeigten trotz fehlender Wettkampferfahrung eine großartige Performance.

Die KampfsportlerInnen aus dem Kremstal erwartete bei der Siegerehrung ein wahrer Medaillenregen, darunter achtmal Gold, zweimal Silber und einmal Bronze. Sara Wahl (Kata U12 Unterstufe), Jakob Hanowetz (Kumite U12), Linda Dinstl (Kata U14, Kumite U14), Samuel Biter (Kata U14 Unterstufe), Lorenz Wintersperger (Kumite U16) und Nikita Oberhuber (Kata U21, Kata Seniors) übertrumpften ihre jeweiligen GegnerInnen und holten in ihren Alters- und Bewerbsklassen den Sieg. Cheftrainer Christian Ramsebner, Gründer der Sektion Karate Sei Bu Kan, gratuliert dem erfolgreichen Nachwuchs recht herzlich zur hervorragenden Leistung! Die ASKÖ OÖ bedankt sich an dieser Stelle noch einmal für das vorbildliche Engagement und sagt: „Weiter so, wir glauben an euch!"

Gold	Samuel Bitter, Linda Dinstl, Jakob Hankowetz, Nikita Oberhuber, Sarah Wahl, Lorenz Wintersperger
Silber	Fabian Bsteh, Mario Haslhofer
Bronze	Sara Wahl

Viktoria Zoister (ASKÖ Skibobclub Steyr)

© Plohe

Oberösterreicher an der Skibob Spitze

Im März 2022 fand die 41. Skibob WM in Spital am Semmering statt, bei der gleich mehrere AthletInnen der ASKÖ OÖ Vereine auf voller Länge punkten konnten. Über alle Klassen hinweg waren die SportlerInnen des Skibobclub Linz und des ASKÖ Skibobclub Steyr äußerst erfolgreich und konnten Weltmeistertitel oder Medaillen nach Hause tragen.

Die Damen der Familie Zoister (ASKÖ Skibobclub Steyr) hatten die Nase vorn bei der diesjährigen Skibob Weltmeisterschaft, an der über 100 SportlerInnen aus 8 Nationen teilnahmen. Mutter Kerstin holte sich in der Allgemeinen Klasse einen Vizeweltmeistertitel (Super G) und zwei Bronze Medaillen, während Tochter Pia Vizeweltmeisterin im Slalom und in der Kombination, sowie Dritte im Riesenslalom wurde. Die Jüngste, Viktoria Zoister, in der Klasse Schüler 15, konnte gleich viermal den Weltmeistertitel für sich beanspruchen. Aber auch die männlichen Kollegen ließen sich nicht lumpen und zeigten ihr Können. Markus Achleitner vom Skibobclub Linz wurde in der Allgemeinen Herrenklasse in der Kombination Vizeweltmeister sowie Drittplatzierter im Super G. Sein Vereinskollege Gerfried Seeber erzielte bei den Masters Herren 30 in allen vier Disziplinen den ersten Platz und sein Sohn Bruno Achleitner (Kinder 12) entschied ebenfalls alle Bewerbe für sich. Vom ASKÖ Skibobclub Steyr taten sich außerdem Leonhard Wegmayr (Vizeweltmeister im Slalom), Michael Mayrhofer (Weltmeister im Super G, Schüler 15) und Klaus Mayrhofer (Master Herren 40) hervor, wobei letzterer ebenfalls vier Weltmeistertitel absahnen konnte.

Markus Achleitner (Skibobclub Linz)

© Plohe

Tanzend zu den World Games 2022

Anna Sturm und Matthias Feichtinger bei der WM in Prag

Anna Sturm und Matthias Feichtinger, das Spitzenpaar der Sektion Rock'n'Roll und Boogie Woogie der ASKÖ Traun, ertanzten sich mit ihrer herausragenden Leistung bei der Rock'n'Roll Akrobatik WM das Ticket für die World Games 2022 in Birmingham, Alabama, USA.

Die alle vier Jahre stattfindenden World Games sind die Olympischen Spiele jener Sportarten, die (noch) nicht olympisch sind, sich aber einer weltweiten Verbreitung und Beliebtheit erfreuen. Neben Kickboxen und Faustball sind auch einige Tanzsportarten bei diesem Wettkampf vertreten: Breaking (ab 2024 bei den Olympischen Spielen vertreten), Standard, Latein und Rock'n'Roll Akrobatik.

An den World Games dürfen nur die AthletInnen der besten 14 Nationen und davon nur jeweils das bestplatzierte Paar der Weltrangliste teilnehmen. Anna Sturm und Matthias Feichtinger der ASKÖ Traun konnten 2021 bei den Bewerben des World Cups in Sotschi, Graz, Genf und Krakau sowie der WM in Prag genug Punkte sammeln, um Österreich als siebtbeste Nation und sich als bestes Paar Österreichs zu qualifizieren. Die Tänzer aus Oberösterreich konnten mit Platz 11 und einem Halbfinaleinzug bei der Weltmeisterschaft in Prag die Saison erfolgreich abschließen und sind zuversichtlich, Österreich auch bei den World Games gut vertreten zu können. Sie sind schließlich seit knapp 18 Jahren in dem Sport aktiv und seit acht Jahren als Tanzpaar im Wettbewerbsgeschehen unterwegs. 2018 noch VizestaatsmeisterIn in der höchsten Rock'n'Roll Akrobatik Klasse „Main Class Free Style", konnten sich Anna und Matthias seit 2019 alle Staatsmeistertitel ertanzen.

Auch bei den World Games 2022 in Birmingham, USA, will das Tanzpaar hoch hinaus.

©ÖLV/JP Durand

Nachwuchs-talent Sophie Kreiner

2021 war ein äußerst erfolgreiches Jahr für den österreichischen Leichtathletik Nachwuchs. Sophie Kreiner vom ATSV Linz Leichtathletik war für diesen Erfolg ganz wesentlich mitverantwortlich und half mit ihren Leistungen gleichzeitig ihrem Verein, den dritten Platz beim ASKÖ Leichtathletik Nachwuchs Cup zu erreichen. Sie führt aktuell außerdem die U18 Weltrangliste im Siebenkampf an.

ASKÖ OÖ: Wie fühlst du dich als Spitzenathletin nach dieser erfolgreichen Saison, da du nun sogar an der Weltranglistenspitze stehst?
Sophie Kreiner: Ich freue mich, dass dieses Jahr so erfolgreich war. Schade war nur, dass die U18 EM abgesagt wurde. Ich habe mich daher auf die U20 WM fokussiert und überhaupt nicht damit gerechnet, dass ich am Ende des Jahres die U18 Weltrangliste im Siebenkampf anführen würde.

ASKÖ OÖ: Bei der U20 WM in Nairobi hast du nur haarscharf eine Medaille verpasst und mit einer ausgezeichneten Leistung von 5.652 Punkten den vierten Platz erreicht. Was nimmst du dir aus dieser Erfahrung mit und welche Ziele steckst du dir für kommende internationale Wettkämpfe?
Sophie Kreiner: Aus der Zeit in Nairobi nehme ich mit, dass mir nicht immer alles so gelingen wird, wie ich es möchte. Der Siebenkampf ist erst nach dem 800-Meter-Lauf zu Ende. Bis dahin kann vieles passieren und man darf den Kopf nicht hängen lassen, nur weil eine Disziplin nicht wie erwartet verlief. Für die kommenden internationalen Wettkämpfe wünsche ich mir, dass ich meine Leistungen konstanter abrufen kann.

ASKÖ OÖ: Welche sportlichen Ziele hast du für die kommende Saison und wo siehst du dich als Leichtathletin in fünf Jahren?
Sophie Kreiner: Kommende Saison möchte ich mich für die U20 WM in Cali qualifizieren und dort einen Top-10 Platz erreichen. Außerdem möchte ich vor allem im Weitsprung und im Speerwurf besser werden und natürlich verletzungsfrei durch die Saison kommen. In fünf Jahren sehe ich mich als Spitzensportlerin, die international im Siebenkampf vorne dabei sein wird.

ASKÖ OÖ: Hast du Tipps für andere aufstrebende NachwuchsathletInnen?
Sophie Kreiner: Auch wenn manche Trainings anstrengend sind oder man eigentlich keine Lust darauf hat, muss man sie einfach durchziehen – danach fühlt man sich meistens gleich besser. Außerdem sollte man auf sich selbst fokussiert sein und sich nicht ständig mit anderen, sondern nur mit der eignen Leistung vergleichen. Aber am wichtigsten ist es, den Spaß nie aus den Augen zu verlieren.

©SLV/Manfred Laux

Sophie Kreiner bei ihrer Paradedisziplin Hochsprung

Wir bleiben auch online in Bewegung!

Bewegungstrainer Patrick Enzlmüller im ASKÖ Bewegungscenter

Der Dezemberlockdown brachte die meisten Sportangebote erneut kurzerhand zum Erliegen. Davon ließen sich die diplomierten BewegungstrainerInnen der ASKÖ OÖ jedoch nicht bremsen und stellten ihr Angebot online zur Verfügung – sehr zur Freude der kleinen und großen TeilnehmerInnen.

Ende letzten Jahres hieß es: „This is lockdown number 4!", und Distanzhalten war wieder einmal angesagt. Die unterschiedlichen Bewegungs- und Fitnesskurse der ASKÖ OÖ, die einen wichtigen Fixpunkt sowohl für Kinder als auch ältere TeilnehmerInnen darstellen, sollten deswegen auf keinen Fall flachfallen.

Aus diesem Grund verlegten die engagierten BewegungstrainerInnen ihre Kurse aus der Präsenz- in die Onlinewelt. So standen den Bewegungsfreudigen unter anderem Kurse wie RückenFitness, FitnessTraining oder Spielen, Turnen und Bewegen mit Hopsi Hopper weiterhin zur Verfügung. Eine große Überraschung war der „persönliche Besuch" des ASKÖ Fit Froschs Hopsi Hopper, der in der Weihnachtstunde vorbeischaute und so den Kindern ein frohes Fest und einen guten Rutsch wünschen konnte.

Die rege Teilnahme an den online abgehaltenen Stunden zeigte, dass das Angebot der ASKÖ OÖ auch digital gerne angenommen wird und der Landesverband daher einen wesentlichen Teil zum Wohlbefinden während des Lockdowns beitragen konnte.

Die ASKÖ Bundesorganisation schuf ebenfalls ein digitales Portal zum Thema Sport und Gesundheit, welches unter www.feel-fit.at abrufbar ist. Auf dieser Plattform finden sich alle zwei Wochen neue Videos mit Trainingsinhalten, Tipps, Rezepten und vielem mehr.

Bewegungstrainerin Barbara Hemetsberger und Hopsi Hopper bei der Weihnachtsstunde

VS Aubrunnerweg: Projektkoordinator Mag. Thomas Kissler, Direktorin Meike Fux (hinten Mitte) und Klassenlehrerin der 1A Christina Honner (hinten rechts)

Hopsi Hopper und Koordi Bewegungsboxen

ASKÖ OOs Maskottchen Hopsi Hopper und Koordi brachten auch im 4. Lockdown die Kinder in Bewegung! Da viele TrainerInnen keine Bewegungsstunden in den Schulen und Kindergärten abhalten durften, ließ sich die ASKÖ OÖ wieder etwas Neues einfallen und verteilte Bewegungsboxen an die PädagogInnen.

Die Bewegungsstunden, die im Zuge des Projekts „Kinder Gesund Bewegen" von diplomierten TrainerInnen in den Schulen und Kindergärten durchgeführt werden, mussten aufgrund der Verordnungen während des 4. Lockdowns pausiert werden.

Um trotzdem nicht „stillzustehen", brachten Hopsi Hopper und Koordi neu konzipierte Bewegungsboxen, mit einer Vielzahl an Materialien für kreative Bewegungsaufgaben, in die Kindergärten und Volksschulen. Die teilnehmenden Institutionen gaben die Boxen zwei Wochen lang von Klasse zu Klasse oder von Gruppe zu Gruppe weiter, damit alle Kinder die Bewegungsaufgaben ausprobieren und gemeinsam lösen konnten. Wichtig bei der Konzipierung der Boxen war, dass die Übungen in der Aula oder dem Turnsaal mit coronakonformem Abstand durchgeführt werden konnten.

Die ProjektkoordinatorInnen Daniela Allmeier, MBA, und Mag. Thomas Kissler brachten die ersten Bewegungsboxen in die Volksschule Aubrunnerweg und Volksschule Mengerstraße in Linz. In der zweiten Runde erhielten die Volkschule Auwiesen und die Mozartschule, sowie der Caritas Kindergarten St. Konrad die Hopsi Hopper und Koordi Boxen.

Projektkoordinatorin Daniela Allmeier, MBA, mit Direktorin Birgit Eder-Feiner der VS 3 Auwiesen

Slow Food und bewusstes Genießen

Slow Food steht für regionale, genussvolle und bewusste Ernährung. Als Gegenbewegung zum allseits bekannten Fast Food, soll Slow Food die Einnahme von Mahlzeiten entschleunigen und den Stellenwert von Genuss und Bewusstsein beim Essen betonen.

Slow Food ist eine Bewegung benannt nach der gleichnamigen Non Profit Organisation und stammt aus Italien. Sie steht für regionale, saisonale und traditionell hergestellte Speisen und ist der Gegenpol zum globalisierten Fast Food. Was wir aus dieser Slow Food Bewegung in unseren Alltag integrieren können, ist zusammengefasst: „mehr Genuss beim Essen". Wir können unsere Mahlzeiten ruhig ein wenig zelebrieren, auch wenn dieses Prinzip nicht immer einfach umsetzbar ist. Es kommt wesentlich darauf an, wieviel Gestaltungsfreiheit unser Alltag zulässt. Das Konzept von „Genuss beim Essen" kann jedoch individuell in verschiedenen Ausprägungsstufen an den eigenen Lebensstil angepasst werden. Es geht nicht darum, bei jeder Mahlzeit aus einfachen Grundnahrungsmitteln ein 3-Gänge Menü mit 5 Sternen für die gesamte Familie zu kreieren. Dazu fehlt bei vielen schlichtweg die Zeit, da der Alltag auch die Erledigung zahlreicher anderer Aufgaben fordert. „Genuss beim Essen" kann aber auch bedeuten, das Mittagessen nicht mehr am Schreibtisch während des Checkens der Emails, zwischen Tür und Angel oder auf dem Weg von einem zum nächsten Termin hinunterzuschlingen und dabei auf Fast Food Alternativen zurückzugreifen. Sich die (relativ kurze) Zeit zu nehmen und bewusst die Mahlzeiten zu konsumieren, macht schon einen großen Unterschied und ist einer der wichtigsten Pfeiler des Slow Foods Konzepts.

Bewusstes, langsames, ausgewogenes Essen bedeutet, sich mit allen Sinnen auf die Mahlzeit zu konzentrieren und sich nicht beispielsweise von Emails, dem Fernseher oder Ähnlichem ablenken zu lassen. Nur wenn der Kopf auch bei der Sache ist, können alle 5 Sinne das Essen genießen. Das ist besonders wichtig, um effizient ein Sättigungsgefühl zu erlangen und nicht unnötig viel zu essen. Dieses Sättigungsgefühl braucht eine gewisse Zeit, um vom Magen ins Gehirn übertragen zu werden. Prasseln zu viele Informationen zur gleichen Zeit auf unser Hirn ein, wird das Sättigungssignal von anderen Reizen überlagert. Obwohl der Körper eigentlich schon satt ist, essen wir weiter und nehmen daher ein Übermaß an Nahrung zu uns. Es ist wichtig, auf den Körper zu hören und ihm dabei die Chance zu geben, auch gehört zu werden.

Artikel von **Andrea Becker BSc**

Ernährungswissenschaftlerin

Kinder gesund Bewegen 2.0
Übungsleiterin bei der ASKÖ

Hopsi Hopper is(s)t gesund

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind die tägliche Hausaufgabe für einen gesunden Lebensstil – bei Erwachsenen und bei Kindern! Der Sportdachverband ASKÖ unterstützt mit seinem Fit Frosch Hopsi Hopper kindgerecht die Initiative „Kinder essen gesund" des Fonds Gesundes Österreich, um diesen gesunden Lebensstil aktiv zu fördern.

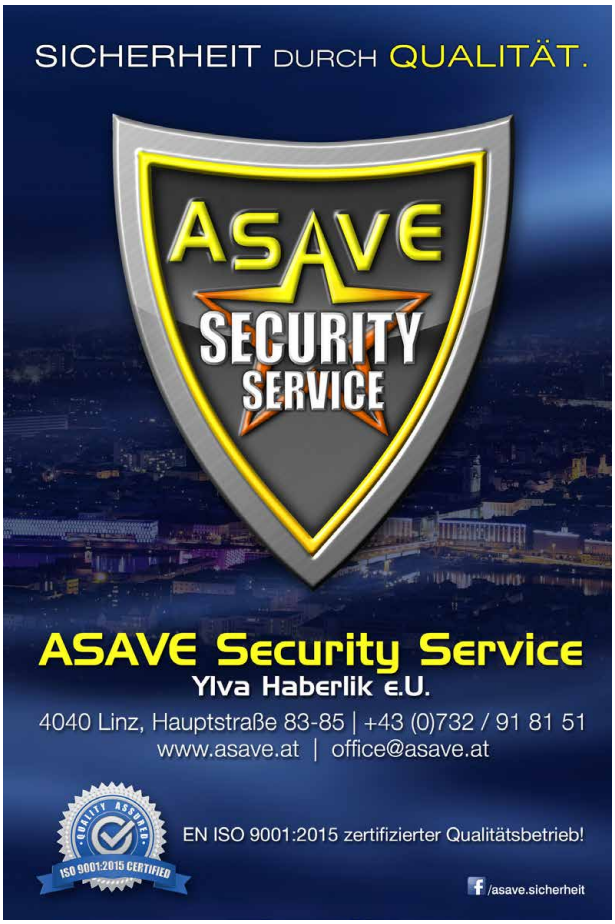
Die Initiative „Kinder essen gesund" des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) soll zu einer Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und geringer Medienkonsum fördern ein gesundes Körpergewicht und wirken sich positiv auf die Gesamtgesundheit aus. Da aus übergewichtigen Kindern in vielen Fällen übergewichtige Jugendliche und Erwachsene werden, beginnt sich eine Negativspirale zu drehen, aus der es schwer ist auszusteigen.

© MecGreenie Productio

„Die ASKÖ ist als Sportdachverband eine der treibenden Kräfte in Österreich, Kindern die tägliche Bewegung zu ermöglichen."

ASKÖ PRÄSIDENT HERMANN KRIST

Um das Übergewicht einzudämmen und das gesunde Körpergewicht zu fördern, ist neben dem langjährigen Projekt „Kinder gesund bewegen" nun zusätzlich bei der Ernährung anzusetzen. Deshalb unterstützt die ASKÖ jetzt besonders die Initiative des FGÖ „Kinder essen gesund". **Hopsi Hopper is(st) gesund: Klug bewegen, essen, trinken** wendet sich daher an alle Erwachsenen und Institutionen, die auf Bewegung und Ernährung unserer Kinder Einfluss nehmen können.



Bezahlte Anzeige

Kinder-Bewegungs-Kalender 2022

Auch heuer gibt es von der ASKÖ OÖ wieder den Kinder-Bewegungs-Kalender mit tollen Bewegungsaufgaben für jedes Monat. „Sport ist wichtig und macht gemeinsam am meisten Freude", ist die zugrundeliegende Message.

Regelmäßige Bewegung ist für Kinder äußerst wichtig. Mindestens 60 Minuten am Tag sollen sich Kinder und Jugendliche aktiv bewegen. Um den natürlichen Bewegungsdrang zu fördern und immer wieder neue, spielerische Anreize zu liefern, erscheint seit 2014 der ASKÖ OÖ Kinder-Bewegungs-Kalender.

Darin finden sich auf jedem Kalenderblatt vier verschiedene Bewegungsaufgaben, die zum Mitmachen einladen und den Spieltrieb der Kinder anregen. Liebevoll handgezeichnete Bilder stellen die unterschiedlichen Aufgaben dar und der Text erklärt die genaue Ausführung. Für die Übungen braucht man lediglich gewöhnliche Haushaltsgegenstände und deshalb können sie gleich ganz unkompliziert mit Geschwistern, Eltern oder FreundInnen ausprobiert werden.

Die ASKÖ OÖ verteilt die Kinder-Bewegungs-Kalender jedes Jahr in den Kindergärten und Schulen, in denen von den diplomierten ASKÖ BewegungstrainerInnen Bewegungsstunden abgehalten werden. Auch jene Kinder, die an den Hopsi Hopper oder Koordi Kursen teilnehmen, welche vom ASKÖ Landesverband veranstaltet werden, bekommen die Kalender mit nach Hause.

Bewegungstrainerin Barbara Hemetsberger mit Fit Frosch Hopsi Hopper bei der Übergabe der Kinder Bewegungskalender

ASKÖ OÖ Bewegungstrainer Patrick Enzlmüller (l.) führte durch den bewegten Workshop

Bewegte Workshops der ASKÖ OÖ

Der Bewegungsparcours Wernstein am Inn war der Startpunkt für den bewegten Workshop Alltagsgesundheit

Die Workshops der ASKÖ OÖ werden im Zuge des Netzwerks „Gesunde Gemeinde" von zahlreichen Gemeinden nachgefragt. Aktuell stehen besonders die Angebote in der freien Natur im Fokus.

Der Bewegungsraum Natur wird bei den Workshops in vielfältiger Weise eingesetzt

Die Verknüpfung von körperlicher Bewegung und geistiger Forderung lässt sich besonders wirkungsvoll gesundheitsfördernd einsetzen. Die Natur als Bewegungsraum mit vielen Sinneseindrücken wirkt sich zusätzlich positiv aus.

Bei der Bewegung in der freien Natur werden positive Effekte in der Bewegungskompetenz, der geistigen Leistungsfähigkeit und vielen weiteren Gesundheitsbereichen erzielt. Die Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen werden messbar nachhaltig gesteigert.

Die ASKÖ OÖ setzt diese Faktoren gezielt in ihren Workshops ein, um gesundheitsfördernde Maßnahmen im lokalen Umfeld umzusetzen. Die Nachfrage nach Workshops in der freien Natur ist aktuell besonders hoch. Vor allem im Zuge des Netzwerks „Gesunde Gemeinde" werden die Angebote der ASKÖ OÖ angenommen.

Die ASKÖ OÖ veranstaltet nach den Bedürfnissen der InteressentInnen maßgeschneiderte Workshops mit unterschiedlichen Inhalten. Interessierte können Informationen bei der ASKÖ OÖ einholen, um anschließend selbst einen Workshop durchzuführen.

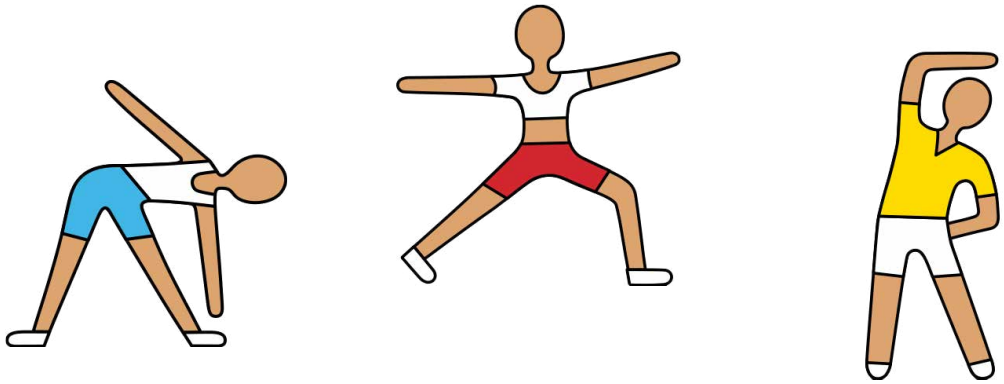
Kontakt

Projektkoordinator Mag. Thomas Kissler
0732/730344 - 30
t.kissler@askoe-ooe.at

Bewegt im Park 2022

Auch im Jahr 2022 nehmen die Vereine der ASKÖ OÖ am Projekt „BEWEGT IM PARK" teil und stellen so ihr Bewegungsprogramm der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt spontan, ungezwungen und ist kostenlos. Die Vereine freuen sich auf euer Vorbeikommen!

Kursname	Park/Freizeitanlage	Gemeinde	Kursbeginn	Wochentag	Startzeit	Vereinsname
Bewegung mit Spaß	Sportanlage St. Pius	Peuerbach	14.06.2022	Dienstag	18:30 Uhr	ASKÖ Bruck-Peuerbach
FitnessMix in der Natur	Frei Zeit Zentrum	Attnang-Puchheim	15.06.2022	Mittwoch	18:00 Uhr	LCAV Jodl Packaging
FitnessMix in der Natur	Frei Zeit Zentrum	Attnang-Puchheim	15.06.2022	Mittwoch	19:00 Uhr	LCAV Jodl Packaging
FitnessMix am SEE	Baggersee in Regau	Regau	23.06.2022	Donnerstag	18:00 Uhr	ASKÖ Regau
FitnessMix am SEE	Baggersee in Regau	Regau	23.06.2022	Donnerstag	19:00 Uhr	ASKÖ Regau
Smovey-Fit	Wasserwald	Linz	15.06.2022	Mittwoch	18:45 Uhr	Sportklub VÖEST
Ganzkörpertraining	Puckinger See	Pucking	23.06.2022	Donnerstag	18:30 Uhr	ASKÖ Linz Urfahr
Karate	Stadtpark Vöcklabruck	Vöcklabruck	13.06.2022	Montag	18:30 Uhr	ASKÖ Vöcklabruck
Ultimate Frisbee	Pleschinger See	Linz	27.06.2022	Montag	18:30 Uhr	ASKÖ Discsportverein Flat Earth Society Linz
Kick Combat/ Karate Aerobic	Stadtpark Vöcklabruck	Vöcklabruck	23.06.2022	Donnerstag	18:30 Uhr	Shin Tai Karate Vöcklabruck
Quidditch	Pleschinger See	Linz	15.06.2022	Mittwoch	18:00 Uhr	Steelcity Snidgets – ASKÖ Verein für Quidditch-Sport in Linz
Fit durch den Sommer	Volksschule	Diersbach	15.06.2022	Mittwoch	19:00 Uhr	ASKÖ OÖ
Fit in Form	Holzfeldwiese	Nieder-neukirchen	13.06.2022	Montag	19:00 Uhr	ASKÖ OÖ
Rückenfitness	Beachplatz Ennsdorf	Ennsdorf	23.06.2022	Donnerstag	19:00 Uhr	ASKÖ Ennsdorf
Ganzkörpertraining	Hofwiese	Garsten	14.06.2022	Dienstag	18:30 Uhr	ASKÖ OÖ
Ganzkörpertraining	Hofwiese	Garsten	13.06.2022	Montag	18:30 Uhr	ASKÖ OÖ
Ganzkörpertraining	Bauernpark	Linz	13.06.2022	Montag	18:00 Uhr	ASKÖ Froschberg
Hoopdance	Lentos Linz	Linz	23.06.2022	Donnerstag	18:30 Uhr	ASKÖ Hoopdance
Sommerlauftreff	ASKÖ Sportzentrum	Ried im Innkreis	14.06.2022	Dienstag	19:00 Uhr	ASKÖ Ried im Innkreis
Bewegung für die ganze Familie	ASKÖ Sportzentrum	Ried im Innkreis	21.06.2022	Dienstag	16:00 Uhr	ASKÖ Ried im Innkreis
Fitmix	Naturfreunde Platz	Neuhofen a.d. Krems	17.06.2022	Freitag	19:00 Uhr	ASKÖ Neuhofen
Fitmix	Stadtpark Vöcklabruck	Vöcklabruck	16.06.2022	Donnerstag	09:00 Uhr	ASKÖ Vöcklabruck
Rückenfitness	Stadion Vöcklabruck	Vöcklabruck	15.06.2022	Mittwoch	16:00 Uhr	ASKÖ Vöcklabruck
Fitnesstraining	Fußballplatz Steyrermühl	Steyrermühl	23.06.2022	Donnerstag	18:30 Uhr	ASKÖ Steyrermühl
Ballspiele	Resthof	Steyr	18.06.2022	Samstag	10:00 Uhr	ASKÖ BBC Steyr
Breaking für Alle	Lentos Linz	Linz	14.06.2022	Dienstag	18:00 Uhr	ASKÖ Urban Dance
Breaking für Alle	Lentos Linz	Linz	14.06.2022	Dienstag	19:00 Uhr	ASKÖ Urban Dance
Breaking für Alle	Lentos Linz	Linz	15.06.2022	Mittwoch	18:00 Uhr	ASKÖ Urban Dance
Breaking für Alle	Lentos Linz	Linz	15.06.2022	Mittwoch	19:00 Uhr	ASKÖ Urban Dance
Fitmix	Skaterpark Urfahr	Linz	14.06.2022	Dienstag	17:00 Uhr	ASKÖ OÖ
Fitmix	Skaterpark Urfahr	Linz	16.06.2022	Donnerstag	17:00 Uhr	ASKÖ OÖ
Fitmix	Sportplatz Rennbahn	Steyr	23.06.2022	Donnerstag	18:00 Uhr	ASKÖ OÖ
Fitmix	Sportplatz Rennbahn	Steyr	13.06.2022	Montag	18:00 Uhr	ASKÖ OÖ



Um auch in den Sommermonaten fit zu bleiben, veranstalten die verschiedensten Sportvereine unter der Koordination der ASKÖ OÖ das vielfältige Bewegungsprogramm „BEWEGT IM PARK". Die Kurse bieten die Möglichkeit, unterschiedliche Sportarten in ungezwungener Atmosphäre auszuprobieren und so die Angebote der heimischen Vereine näher kennenzulernen.

Im Zeitraum von Mitte Juni bis Mitte September stehen durch dieses Projekt Bewegungsangebote zur Verfügung, die vom klassischen Ganzkörpertraining bis zu Trendsportarten wie Ultimate Frisbee oder Quidditch eine breite Sportpalette umfassen. Die Kurse finden an öffentlich zugänglichen Sportstätten oder in Parks statt und bringen dadurch auch Personen zu den Vereinen, die sonst keinen konkreten Zugang dazu hätten. Um die Qualität der Einheiten sicherzustellen, werden sie von qualifizierten ÜbungsleiterInnen oder TrainerInnen abgehalten. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, also kommt vorbei und bewegt euch gemeinsam an der frischen Luft! Die Vereine freuen sich auf euch!

Die teilnehmenden Vereine werden von der ASKÖ OÖ sowohl in der Organisation als auch finanziell unterstützt.

Bezahlte Anzeige

Das Badeseeareal bietet das perfekte Ambiente für das 1. ASKÖ Seeturnfest

Aus ASKÖ Bergturnfest wird ASKÖ Seeturnfest

Bei den verschiedenen Bewerben können sich die SportlerInnen und Vereine untereinander messen

Vereinsübergreifende Veranstaltungen sind in den letzten Jahren in vielerlei Hinsicht zu kurz gekommen. Große Feste wie das ASKÖ Bergturnfest konnten nicht stattfinden, weswegen der ASKÖ TSV St. Konrad sein 60-jähriges Bestandsjubiläum als Anlass nimmt, das legendäre Feeling des Bergturnfests beim 1. ASKÖ Seeturnfest wieder aufleben zu lassen.

In Kooperation mit der ASKÖ OÖ sowie dem ASKÖ Bezirk Salzkammergut veranstaltet der ASKÖ TSV St. Konrad am Sonntag, 10. Juli 2022, am St. Konrader Badeseeareal das 1. ASKÖ Seeturnfest. Dieses Fest ist die Fortsetzung des traditionellen ASKÖ Bergturnfestes, welches sich früher schon großer Beliebtheit erfreute und nun wieder aufgelebt wird. Da der ASKÖ TSV St. Konrad auch beim ebenjenem Bergturnfest immer dabei war, ist diese neue Veranstaltung ein Herzensprojekt der Vereinsfamilie.

Neben dem ASKÖ Dreikampf für Kinder, Erwachsene und PensionistInnen gibt es auch bei diesem Fest wieder eine ganze Reihe von weiteren Bewerben und Aktivitäten. Dabei steht der Spaß am Sport ganz klar im Vordergrund, allerdings soll auch der sportliche Wettkampf zwischen den Vereinen nicht zu kurz kommen.

Der ASKÖ TSV St. Konrad freut sich über eine zahlreiche Teilnahme vonseiten der anderen ASKÖ OÖ Vereine. Den Termin kann man sich jetzt schon reservieren, die detaillierte Einladung erfolgt über den ASKÖ Landesverband.

1. ASKÖ Seeturnfest

Wann: 10. Juli 2022
Wo: Badeseeareal St. Konrad (BZ Gmunden)

7. Kinder gesund bewegen Kongress 2022

Die drei österreichischen Sportdachverbände, ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION veranstalten 2022 bereits den 7. Kinder gesund bewegen Kongress in Wiener Neustadt. Im Zentrum steht die Fortbildung der ÜbungsleiterInnen und der Erfahrungsaustausch.

Regelmäßige und altersgerechte Bewegung ist essenziell für die Gesundheit und Entwicklung von Kindern. Um sie möglichst früh an einen aktiven Lebensstil heranzuführen, werden bei dem Programm Kinder gesund bewegen bereits die jüngsten Kinder in Kindergärten und Volksschulen in ihrer Bewegungsausübung gefördert.

Der 7. Kongress zu diesem Programm findet zwischen 29. und 30. April in Wiener Neustadt statt. Er richtet sich vor allem an jene ÜbungsleiterInnen, die Bewegungsstunden im Zuge von Kinder gesund bewegen 2.0 durchführen, sowie an die PädagogInnen, die in diesen Bildungsbereichen tätig sind. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Außerdem sollen die individuellen Erfahrungen ausgetauscht und so neue Zugänge gewonnen werden.

Anmeldung

Seit 24. Jänner 2022 steht die Anmeldung zum Kongress allen InteressentInnen offen. Sie ist online unter www.fitsportaustria.at abrufbar.

Regelmäßig werden Ausrüstungsgegenstände aller Art mit dem Helikopter in die entlegenen Bergregionen zu den Dojos gebracht.

Weitere Informationen zum Projekt und Spendenmöglichkeit auf der Plattform „gofundme" unter dem Titel „EVEREST JUDOCLUB scholarship":
https://www.gofundme.com/f/z86w6-everest-judoclub?member=16539173&share-type=teams&utm_campaign=p_na+share-sheet&utm_medium=email&utm_source=-customer
Tashi delek & domo arigato gozaimasu!

Stipendien für Judokas

Ein zugrundeliegendes Prinzip des Judos ist das „gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen". Getreu diesen Mottos handelt auch Judoka Sabrina Filzmoser, die nach den Olympischen Spielen 2020 (2021) ihre aktive Sportlerinnenkarriere beendete und nun – unter anderem – ihr Herzensprojekt Everest Judo Club weiter ausbaut.

Sabrina Filzmoser, zweifache Europameisterin und fünffache Olympiateilnehmerin, die kürzlich vom Judo-Weltverband (IJF) mit dem Community-Hero-Award geehrt wurde, hat in ihrer Sportlerinnenpension große Ziele. Neben einer Pilotinnenausbildung widmet sie sich vermehrt dem von ihr mitbegründeten Everest Judo Club in Nepal und Bhutan. Die wohl höchstgelegenen Dojos der Welt der Monjo School (2850 m) und Khumjung Sir Edmund Hillary School (3790 m) im Himalaya Gebirge fördern seit ihrer Gründung die geistige, ethische und sportliche Bildung der Kinder. Besonders seit der Coronapandemie und dem dadurch eingebrochenen Tourismus, fehlt es den Menschen in den entlegenen Bergregionen an den gewohnten Einkommensmöglichkeiten. In den Judozentren bekommen die Kinder deswegen nicht nur eine hochwertige und nachhaltige Ausbildung, sondern auch die notwendige Grundversorgung zur Verfügung gestellt.

Nun soll es zusätzlich einigen Judokas ermöglicht werden, zu ihrer ersten Gürtelprüfung in die Hauptstadt Kathmandu zu reisen. Diese herausfordernde Mission und die notwendigen Stipendien werden durch einen weltweiten Spendenaufruf finanziert. Die Gelder, die über den Link (siehe Info-Kästchen) gespendet werden, kommen zu 100% dem Everest Judo Club zugute.

Mag. Paul Richer bei der Überreichung des Titels des Ehrenobmanns an Kons. Helmut Ilk

42 Jahre Helmut Ilk

Der langjährige Funktionär und ehemalige Leistungsschwimmer, Konsulent Helmut Ilk, übergab mit Jänner jenes Amt an seinen Nachfolger, welches er die letzten 42 Jahre innehatte: den Vereinsvorsitz des Amateurschwimmvereins (ASV) Linz. Seine Arbeit und sein Engagement machten den Verein zu einem der erfolgreichsten Schwimmvereine Österreichs.

Geboren 1939, kam Helmut Ilk mit acht Jahren zum ASV Linz. Von dort startete er seine erfolgreiche Karriere als Leistungsschwimmer, die von zahlreichen Landesmeister- und Staatsmeistertiteln, sowie einem zweifachen Militärweltmeistertitel gekrönt wurde und in den Olympischen Spielen 1960 in Rom gipfelte.

Ab 1970 war Helmut Ilk ehrenamtlich tätig, bis er schließlich 1979 den Vereinsvorsitz übernahm. Bei diesem Posten blieb er dann für 42 Jahre. Sein Fokus lag auf der Professionalisierung der Nachwuchsförderung und er etablierte so seinen Verein als einen der erfolgreichsten Schwimmvereine Österreichs. Nun tritt er mit 83 Jahren zurück und überlässt seinem Nachfolger Mag. Paul Richer das Feld.

ASKÖ OÖ: Was waren die prägendsten Erlebnisse für dich in deiner Funktion als Vereinsvorsitzender?

Helmut Ilk:

Besonders gefreut hat mich 2012 die Verleihung des silbernen Ehrenzeichens für Verdienste um die Republik Österreich. Aber auch die diversen Erfolge unserer NachwuchsschwimmerInnen waren für mich immer ein Grund zur Freude. Da bekam ich das zurück, was ich an Arbeit und Herzblut in den Verein investiert hatte.

ASKÖ OÖ: Was war deine Motivation für 42 Jahre Vereinsvorsitz?

Helmut Ilk:

Ich war immer mit Freude und Spaß dabei. Auch während meiner Berufstätigkeit war ich mindestens einmal pro Woche in allen Bädern, redete mit den TrainerInnen und setzte mich aktiv für ihre Belange ein. Mir war wichtig, dass unsere SchwimmerInnen die Ausdauer, Überwindungskraft und die Fähigkeit zur Grenzüberschreitung, die sie im Training gelernt hatten, auch im echten Leben anwenden können.

Helmut Ilk gibt (gemeinsam mit Vera Lischka) seine Erfahrungen an die nächsten Olympioniken Simon Bucher und Bernhard Reithshammer weiter

ASKÖ OÖ: Was gibst du deinen NachfolgerInnen mit auf den Weg?

Helmut Ilk:

Ich wünsche mir, dass der Verein in meinem Sinn weitergeführt und der Standard noch weiter erhöht wird. Ich stehe auch weiterhin zur Verfügung und gebe mein Wissen gerne weiter.

Wir danken dir, lieber Helmut, für deine unermüdliche Arbeit und wünschen dir auch für deinen Ruhestand alles erdenklich Gute!

Hopsi Hopper empfiehlt: Bewegung tut gut!

Auf Stelzen gehen
Sucht euch harte Plastikbecher, leere Konservendosen oder andere Gegenstände, aus denen ihr Stelzen basteln könnt. Achtet darauf, dass das Material stabil genug ist, um euer Gewicht zu tragen! Eure Eltern helfen euch bestimmt dabei. Wer von euch kann schneller einen Parkour wie ein Storch auf Stelzen gehen?

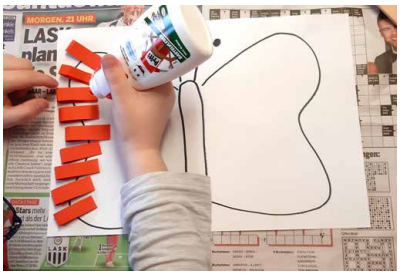
Schmetterlingsbild

Schritt für Schritt

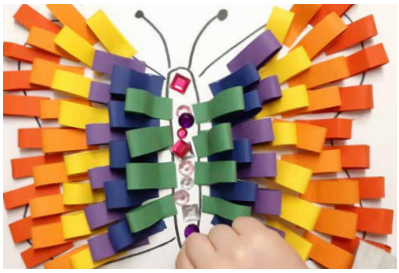
Die Kinderfreunde

Du brauchst buntes Papier, Kleber, Schere und einen schwarzen Stift!

Zuerst schneidest du das bunte Papier in Streifen, faltest es in der Mitte und klebst es zusammen!



Dann zeichnest du auf ein weißes Papier einen Schmetterling-Umriss! Danach fängst du von außnen nach innen an, die färbigen Papierschlaufen aufzukleben!



Zum Schluss klebst du Glitzersteine in den Schmetterlingskörper!

Viel Spass beim Nachmachen!

Mehr Bastel-Tipps, Infos für Familien, etwa zum Thema Schule sowie Elternbildung, bieten die Kinderfreunde Oberösterreich hier: www.kinderfreunde.cc

ASKÖ – Termine

23. April 2022	B	Seminar Mobbing im Verein
23. April 2022		ASKÖ Bundestag
20. Mai 2022		ASKÖ OÖ Landestag

Vorschau

13. Juni 2022	F	Start „Bewegt im Park“
4. Juli 2022	F	Start Schwimmkurse ASKÖ OÖ
7.–9. Oktober 2022	B	ASKÖ Basiskurs VereinsfunktionärInnen
8.–9. Oktober 2022	B	Ausbildungsstart Diplomierte/r BewegungstrainerIn

Detailinfos sind zu finden unter:

www.askö-oö.at in den jeweiligen Themenbereichen	F	Fitness und Gesundheitsförderung
	B	Bildung und Vereinsservice
	S	Wettkampf und Leistungssport

Bezahlte Anzeige

Gutenberg-Werbering GmbH
Anastasius-Grün-Straße 6, 4020 Linz
office@gutenberg.at | +43 732 69 62 0
wwww.gutenberg.at

GUTENBERG
Wir drucken uns nicht vor der Verantwortung.

NUR DAS BESTE FÜR IHR BUCH

Profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung und lassen Sie sich optimal beraten!

Wir drucken und veredeln Bücher schon in Kleinmengen. Aber auch große Auflagen sind für uns aufgrund des leistungsstarken Anlagenparks kein Problem.

www.gutenberg.at

Österreichische Post AG
MZ 14Z040072 M
ASKÖ OÖ, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien