



ATSV Bad Aussee Volksbank

ATSV Bad Aussee Volksbank • Obmann Theodor Binna, Karl-Feldhammer-Weg 102, 8990 Bad Aussee • Tel.: 0676/37 28 366
E-Mail: office@atsv-badaussee.at • Homepage: www.atsv-badaussee.at

Sport aktiv!

September 09



Tauchen
Ausflug auf die
Philippinen

Stocksport
Große Erfolge
unserer Sektion

Karate
Was ist eigentlich
Karate?

UND VIELES MEHR!

*Sport für die
ganze Familie!*

FIT & GESUND JUDO KARATE LAUFTREFF LEICHTATHLETIK
STOCKSPORT TAUCHEN TISCHTENNIS



Liebe Leser!

■ Obmann
Theodor Binna

Nach einer längeren Nachdenkpause präsentieren wir wieder unsere Aktivitäten über die Vereinszeitung.

Nach wie vor betreiben wir in erster Linie Breitensport (als „Verein für die ganze Familie“), trotzdem sind wir auch bestrebt, in unseren verschiedenen Sektionen Spitzenleistungen zu erbringen.

Für das Wohlbefinden wichtige Thema Gesundheit und Fitness findet immer größeren Andrang!

An dieser Stelle mein großer Dank an alle ÜbungsleiterInnen und Leiter.

Mit Herbst dieses Jahres werden wir unsere Homepage noch freundlicher gestalten und wichtige Informationen unserer vielfältigen Sektionen jedem Interessierten online zur Verfügung stellen.

Sport muss Spaß machen, fördert die Gesundheit und Fitness und soll natürlich verletzungsfrei sein.

Damit wünsche ich all unseren Mitgliedern eine erfolgreiche Zukunft.

Euer Thedy

Tauchen Ausflug auf die Philippinen



Die Sektion Tauchen des ATSV Bad Aussee Volksbank organisierte heuer zum ersten Mal einen Wintertauchausflug auf die Philippinen!

Vier Taucher und zwei Taucherinnen reisten vom 27. Jänner bis 10. Februar 2009 nach Sabang in die Hotelanlage Garten of Eden!

Nach einer Transferzeit von 33 Std. wurden die 10 Tage im

Ressort zum entspannten Tauchen mit 22 Tauchgängen gut genutzt!

Unter der professionellen Führung der Tauchscheule im Ressort konnten wir von Meeresspinnen über Wasserschlangen und Schildkröten allerhand - für uns neue Tierarten bewundern.

Da der Tauchausflug für alle eine tolle Reise war, buchten

einige Mitglieder bereits Ihre nächste Reise auf die Philippinen!

Nähere Infos zu Aus- und Weiterbildung sowie Tauchausfahrten der Sektion und der Tauchscheule Grundlsee:

Josef Stöckl
0664/13 71 233
office@ts-grundlsee.at
www.ts-grundlsee.at



Infobox

Der Tauch-Club-Ausseeerland wurde Anfang 2002 als Sektion des ATSV Bad Aussee Volksbank gegründet.

Für Informationen steht Hannes Raschka gerne zur Verfügung:

Sektion Tauchen
Raschka Hannes
0664/23 40 738
raschka@prefa.at

Stocksport

Große Erfolge der Mannschaft ATSV Bad Aussee Volksbank 1

Das Jahr 2009 brachte großartige Erfolge für die Stockschützen des ATSV Bad Aussee Volksbank.

Die Mannschaft 1 (Jürgen Voith, Johann Köberl, Markus Grabner und Hans Kainzinger) nahm an zahlreichen Turnieren in Oberösterreich, Steiermark, Salzburg und Tirol teil.

In den offiziellen Meisterschaften erreichte die Mannschaft um Jürgen Voith den Gebietsmeistertitel und stieg in die Unterliga auf.

In der Unterliga gab es dann leider einen Personalmangel und man stieg wieder in die Gebietsliga ab.

Die Mannschaft 77 (Peter Gassenbauer, Günter Moser, Harald und Theodor Binna) erreichte in der Bezirksmeisterschaft sensationell Rang 3. In der Gebietsmeisterschaft hatte man dann keine Chance und stieg wieder ab.

Weiters nimmt man mit zwei Mannschaften an der oberösterreichischen Abendmeisterschaft teil.

Die Mannschaft 1 (Jürgen Voith, Johann Köberl, Markus Grabner und Johannes Köberl) schaffte im Frühjahr den Auf-



stieg in die Oberliga (höchste Spielklasse) und muss sich nun in dieser Klasse beweisen.

Die Mannschaft 2 (Peter Gassenbauer, Günter Moser, Jürgen Bartel und Harald Binna) erreichte in der Bezirksliga den dritten Rang und verpasste somit knapp den Aufstieg.

In der Ausseerland-Meisterschaft sind unsere Stockschützen mit vier Herren- und einer Damenmannschaft vertreten.

Es war eine sehr erfolgreiche Saison, denn man dominierte diese Meisterschaft nach Belieben.

In der Meisterliga (höchste Spielklasse) erreichte man einen Dreifachsieg!

Die neu formierte Mannschaft „ATSV Bad Aussee 3“ (Markus Grabner, Otmar Marl, Clemens Reinisch und Christoph König) erreichte auf Anhieb den Meistertitel in der Unterliga.

Auch die Damenmannschaft konnte in der Unterliga einige Spiele gewinnen.

Es werden auch dreimal im Jahr Turniere veranstaltet wo jeweils 25 Mannschaften aus der näheren und weiteren Umgebung teilnehmen.

Infobox

Training ist ab September immer Mittwochs, wo jeder, der Interesse hat, willkommen ist.

Für Informationen stehen Obmann Jürgen Voith und Theodor Binna gerne zur Verfügung:

Sektion Stocksport
Jürgen Voith
0664/23 76 007
voith.juergen@aon.at

Theodor Binna
0676/37 28 366
theodor.binna@drei.at



*Für jeden
was dabei!*

Trainingszeiten und Kontakte

Herbst/Winter 2009/10

Mit deinem Mitgliedsbeitrag beim ATSV BAD AUSSEE VOLKSBANK bist du an der Teilnahme folgender Sektionen berechtigt:
(ein eventuell separater Sektionsbeitrag wird nach deinem Schnuppern erst im Jahr 2010 eingehoben):

ELTERN-KIND-TURNEN

Montag 16.00 – 17.00 Uhr **Mag. Dagmar Binna, 0664/28 39 833, h.binna@aon.at**
Turnsaal Bundesschulzentrum Kinder bis 3 Jahre + Eltern Mag. Dagmar Binna

FIT UND GESUND

Mag. Dagmar Binna, 0664/28 39 833, h.binna@aon.at
Renate Köberl, 03622/52 475, zimmerei.ernsturenate.koeberl@utanet.at

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastikraum Sportzentrum B.A.	Seniorinnen	Erika Pressl
Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	Turnsaal Volksschule Bad Aussee	Bodywork für Frauen	Mag. Dagmar Binna
Dienstag	19.45 – 21.30 Uhr	Turnsaal Hauptschule Bad Aussee	Schigymnastik	Mag. Herbert Sams
Donnerstag	20.15 – 21.30 Uhr	Turnsaal Hauptschule Bad Aussee	Frauenpower	Renate Köberl

JUDO

Manfred Pressl, 0664/47 44 696, judo.pressl@aon.at
Hans Siegl, 0664/73 61 3901, hans.siegl@aon.at

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Turnsaal Volksschule Bad Aussee	Jugendliche/Erwachsene	Hans Siegl
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Turnsaal Volksschule Bad Aussee	Schüler	Manfred Pressl
Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Turnsaal Volksschule Bad Aussee	Jugendliche/Erwachsene	Manfred Pressl

KARATE

Heribert Raich, 0664/181 37 86, hr01@aon.at
Kurt Vogl, 03623/2259

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastikraum Sportzentrum B.A.	Kinder gelb/grün	Othmar Maunz
Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikraum Sportzentrum B.A.	Wettkampfmannschaft	Othmar Maunz
Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Turnsaal Volksschule Knoppen	Kinder/Anfänger	Kurt Vogl
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Turnsaal Volksschule Knoppen	Kumite	Kurt Vogl
Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	Turnsaal Hauptschule Bad Aussee	Anfänger	Othmar Maunz/Nina Raich
Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Turnsaal Hauptschule Bad Aussee	alle Altersgruppen	Heribert Raich/Ernst Höll

LEICHTATHLETIK

Horst Binna, 03622/52521 26, horst.binna@badaussee.at

Montag	17.00 – 17.45 Uhr	Turnsaal Bundesschulzentrum	Kinder 4 - 6 Jahre	Mag. Dagmar Binna
Montag	17.45 – 18.45 Uhr	Turnsaal Bundesschulzentrum	Volksschüler	Horst Binna
Montag	18.45 – 20.15 Uhr	Turnsaal Bundesschulzentrum	Leistungsgruppe	Horst Binna

STOCKSPORT

Jürgen Voith, 0664/23 76 007, voith.juergen@aon.at
Montag 18.00 – 22.00 Uhr Stocksporthalle Sportzentrum B.A. Erwachsene/Jugendliche Jürgen Voith

TISCHTENNIS

Alfred Deopito, 0664/27 71 724, alfred.deopito@gmx.at
Mittwoch 18.30 – 21.00 Uhr Festsaal Hauptschule Bad Aussee Interessierte ab 12 Jahre Gerhard Ziermayer

TAUCHEN

Hannes Raschka, 0664/23 40 738, raschka@prefa.at

LAUFTREFF

Reinhold Köberl, 0664/19 13 570, koeberl.reinhold@aon.at

ATSV BAD AUSSEE VOLKSBANK

OBMANN	Theodor Binna	0676/37 28 366	theodor.binna@drei.at
OBMANN-STV.	Hannes Raschka	0664/23 40 738	raschka@prefa.at
KASSIER	Horst Binna	03622/52521-26	horst.binna@badaussee.at
KASSIER-STV.	Alfred Deopito	0664/27 71 724	alfred.deopito@gmx.at
SCHRIFTFÜHRERIN	Claudia Gruber	0664/42 53 340	c_gruber@aon.at
SCHRIFTFÜHRER-STV.	Jürgen Voith	0664/23 76 007	voith.juergen@aon.at
WERBUNG	Wolfgang Nister	0676/72 55 200	wolfgang@nister.at
MATERIALWART	Hans Pressl	03622/54 218	



Bodywork für Frauen Ein regnerischer Abschluss – ein aktiver Start

Mit einem gemütlichen Regenspaziergang entlang des Altausseer Sees zu den nur zu bestimmten Zeiten fließenden Liaga beschlossen wir unser Turnjahr Mitte Juni.

Die Sommerpause diente zur Erholung und jetzt freue ich mich bereits wieder auf die lustigen und abwechslungsreichen Stunden am Dienstag Abend.

Mit viel Elan und Schwung wollen wir unseren Körper wieder in Schwung bringen, Muskeln kräftigen und dehnen, Koordination und Gleichgewicht trainieren und eine

Stunde in der Woche nur für uns genießen!

Infobox

Wir starten am Dienstag, den 22. September von 19:30-20:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule von Bad Aussee.

Auf aktive Stunden freut sich:

Sektion
Bodywork für Frauen

Mag. Dagmar Binna
0664/28 39 833
h.binna@aon.at



Fit für Österreich

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Charta veröffentlicht um die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren.

Der ATSV Bad Aussee ist stolz darauf, unter diesen Kriterien derzeit vier Bewegungsangebote anbieten zu können:

In Österreich läuft dies unter dem Titel Fit für Österreich. Ausgeführt werden diese Angebote über die Vereine.

Seniorenturnen mit Erika Pressl jeden Montag von 17:00-18 Uhr im Sport- und Freizeitzentrum

Diese Bewegungsangebote sind sieben strengen Qualitätskriterien unterworfen:

Bodywork für Frauen jeden Dienstag von 19:30-20:30 im VS-Turnsaal

Qualifizierte Übungsleiter und Leiterinnen

Eltern-Kind Turnen jeden Montag von 16:00- 17:00 im HS Turnsaal

Qualifizierte Programme

Medizinische Untersuchung

Wirbelix macht Rücken fix

Information

jeden Mittwoch von 15:00-16:00 im VS Turnsaal

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Qualitätssicherung

Solltet ihr Interesse haben, stehen wir für weitere Informationen gerne zur Verfügung!

Service des Vereins



Karate

Was ist das eigentlich... Karate?

Immer wieder wird mir die Frage gestellt: „Was ist Karate eigentlich für ein Sport?“

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen.

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung.

Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wieder. Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“.

Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer.

Das „Kara“ ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret:

Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, son-



Beim internationalen Sommercamp in Fürstenfeld absolvierten Nina und Heribert die Trainerweiterbildung.

dern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle!

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung - Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden.

Anfängerkurse machen den Einstieg leicht: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel sind dabei Hilfe und Ansporn.

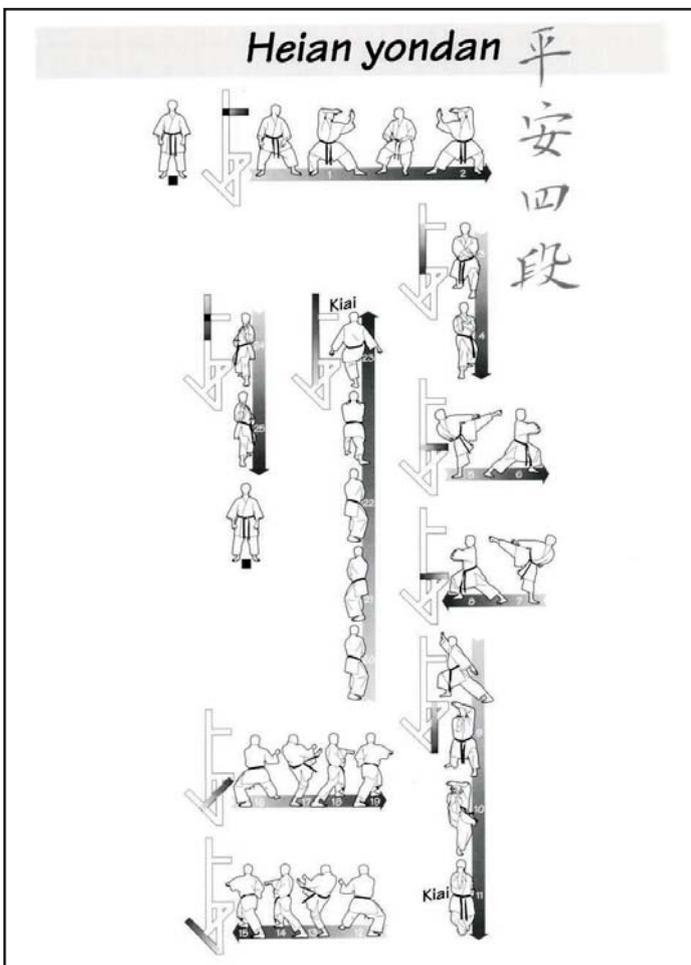
Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden:

Beim „Kumite“ (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoß-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen.

Die Kriterien sind so gehalten, dass Verletzungen der Kämpfer ausgeschlossen sind. Wer sich nicht daran hält, wird disqualifiziert!

Die Disziplin „Kata“ ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Kata, deren Ästhetik im Einklang von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmik liegen.

Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Tradition des Karate.





Unser Wissen sowie die sportliche Fähigkeit wird ständig bei diversen Lehrgängen, Camps und Fortbildungen erweitert.

Im Jänner besuchten wir den Lehrgang mit Sensei Dario Marchini und Christina Resteli in St. Georgen.

Beim internationalen Sommercamp in Fürstenfeld wurde mit absoluten Spezialisten trainiert. Hier geben Wayne Otto (Bild auf der linken Seite), Terry Daly (Kumite) und Luis Maria Sanz (Kata) sowie Szolt Szenasi (Selbstverteidigung) ihre Techniken und Trainingsmethoden weiter.

Nina und Heribert absolvierten dort die Trainerweiterbildung mit BT Gerhard Jedliczka und Dr. Günther Tonn.

Vom 14. bis 16. August wurde in Bad Aussee ein Karatelehrgang ausgetragen. Als Trainer fungierten Stefan Mayr (Kata Welt- und Europameister) sowie Salzburgs Landestrainer Kurt Hofmann.

Als Belohnung für den Trainingseifer wurden im Juni die Gürtelprüfungen abgenommen. Robert Gösslbauer, 4. Dan und Kurt Vogl, 2. Dan waren die strengen aber gerechten Prüfer.

ASKÖ Landesmeisterschaft für Karate am 18. Mai 2008 in Graz: Von den 10 Starter (-innen) kamen fünf in die Medaillentränge.



Ein Landesmeistertitel ging an Dr. Nina Raich (Kata Damen), ein Vize-Landesmeistertitel an Theresa Maunz (Kata weiblich bis 18 Jahre) sowie jeweils vier 3. Plätze für Christina Grill (Kata weiblich – 10 Jahre), Katrin Wasner und Tanja Gruber (Kata weiblich – 12 Jahre) und Lukas Wimmer (Kata männlich – 12 Jahre).

Die ASKÖ LM 09 findet im Oktober wieder in Graz statt. Da hoffen wir wieder auf gute Platzierungen.

Dem Österreichischen Karate Bund wurde von der EUROPEAN SHOTOKAN KARATE-DO ASSOCIATION die Ausrichtung der Europa-

Infobox

Ein Einstieg ist jederzeit möglich - weitere Infos:

Sektion Karate
Heribert Raich
0664/18 13 786
hr01@aon.at

<http://www.karate-stmk.at>
<http://www.karate-austria.at/>

meisterschaft 2009 übertragen! Dieses Turnier wird traditionelles Shotokan-Karate auf höchstem Niveau bieten und dort werden wir die besten Sportlerinnen und Sportler Europas bewundern können.

Termin:
25. – 30. November 2009
in Wels!



Auf Einladung von Special Olympics Österreich hielten Ernst Höll und Heribert Raich einen Karatekurs in Schladming.

Leichtathletik

Das Training hat wieder begonnen



U18-Team mit Steiner Lorenz, Amon Florian, Loitzl Andreas und Bauer Dietrich

11 Medaillen bei der Steirischen U18-Meisterschaft am 23./24. Mai in Hartberg

Für die sensationellste Leistung sorgte Florian Amon mit der Goldmedaille im Stabhochsprung mit 3,20 m, zugleich auch U18-Vereinsrekord.

Andreas Loitzl war mit 5 Medaillen unser erfolgreichster Athlet. Er gewann den Hochsprung (1,70 m) und den 200 m Lauf (25,31 sec.), jeweils Bronze gab es im 100 m Lauf (12,03 sec.), Weitsprung (5,64 m) und Stabhochsprung (2,70 m).

Dietrich Bauer gewann drei Medaillen – Gold im Dreisprung (10,66 m), Bronze erreichte er im 110 m Hürdenlauf (17,67 sec.) und im Speerwurf (28,67 m).

Lorenz Steiner überraschte im 200 m Lauf, in dem er mit 25,67 sec. den tollen 2. Platz belegte. Im 100m Lauf steigerte er sich auf 12,44 sec. und verpasste um 1/100 sec. das 6er-Finale.

Die 4 x 100 m Staffel mit Steiner/Loitzl/Amon/Bauer erreichte mit neuer Bestleistung von 47,78 sec. unter 6 Staffeln den ausgezeichneten 2. Platz.

Bundesländercup der U18 am 5./6. Juni in Wien

Beim Bundesländercup der U18 springt Andreas Loitzl 1,70 m hoch und erreicht damit den 8. Platz.

Florian Amon verbessert seinen eigenen U18-Vereinsrekord im Stabhochsprung auf großartige 3,30 m und wird mit dieser Leistung 10.

Lorenz Steiner startet über 200 m, verbessert den U16-Vereinsrekord auf 24,78 sec. und wird als U16-Athlet ausgezeichnet 14.



Amon Florian im Stabhochsprung

Lorenz Steiner wird U16-Landesmeister im 100 m Lauf in 12,14 sec.

Lorenz Steiner gewinnt bei den Steirischen U16-Landesmeisterschaften am 13./14. Juni 2009 in Graz/Rosenhain den 100 m Lauf der Klasse U16 in neuer persönlicher Bestleistung. Bereits im Vorlauf steigerte er seine Bestleistung von bisher 12,44 sec. auf 12,27 sec und gewann damit

den 2. Vorlauf.

Im Finale (er war im Vorlauf insgesamt Zweitschnellster) konnte er sich jedoch noch enorm steigern und gewann somit den 100 m Lauf der Klasse U16 in sensationellen 12,14 sec. Mit dieser Leistung ist er auf Platz 9 der österr. U16-Bestenliste 2009 und nur noch 0,04 sec. vom U16-Vereinsrekord entfernt.



Obmann Binna Theodor, Vereinsmeisterin 2009 Schiffner Theresa Vereinsmeister Loitzl Andreas, Sektionsleiter Binna Horst

U16-Staatsmeisterschaft im Juni 2009

Lorenz Steiner wird bei der U16-Staatsmeisterschaft in Amstetten am 27. Juni 2009 im 100 m Lauf in 12,58 sec. toller Sechster.

Österreichische Masters-Meisterschaft 2009 in Neuhofen am 11. Juli 2009

Michl Frischmuth, Jahrgang 1941 gewann bei den Österreichischen Masters-Meisterschaften am 11. Juli 2009 in Neuhofen den Stabhochsprungbewerb der Klasse M65 mit 2,40 m.

Infobox

Vorschau!

Am 28. September 2009 starten 12 Kinder (7-12 Jahre) der Sektion Leichtathletik beim Kinderzehnkampf in Graz.

Das Leichtathletiktraining hat bereits wieder begonnen!

Sektion Leichtathletik
Horst Binna
03622/5 25 21-26
horst.binna@
badaussee.at