



# ATSV Bad Aussee Volksbank

ATSV Bad Aussee Volksbank • Altausseer Straße 356, 8990 Bad Aussee • Tel.: 0676/784 547 8120  
E-Mail: [office@atsv-badaussee.at](mailto:office@atsv-badaussee.at) • Homepage: [www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

# Sport aktiv!

Dezember 2011

## Neuigkeiten

aus den Sektionen  
des ATSV

## Edi Löffelmann

40 Jahre  
ÖSV Kampfrichter

## Winter-Fitness

Alltagsbewegung  
im Schnee

UND VIELES MEHR!

*Sport für die  
ganze Familie!*

**FIT & GESUND** JUDO KARATE LAUFTREFF LEICHTATHLETIK  
STOCKSPORT TAUCHEN TISCHTENNIS



Liebe Leser!

■ Hannes Raschka

Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Freunde!

Ich freue mich, euch die neue Ausgabe unserer Vereinszeitung „Sport Aktiv“ überreichen zu können.

Seit dem letzten Erscheinen vor einem Jahr hat sich viel Neues getan.

Das Wichtigste zuerst:

Theodor Binna, Vereinsobmann seit 2003, hat aus privaten Gründen seine Funktionen und Tätigkeiten im Juni dieses Jahres zurückgelegt.

Wir möchten uns bei ihm an dieser Stelle für seine Bemühungen um den Verein bzw. im Besonderen um die Sektion Stocksport herzlich bedanken. Mit seiner Unterstützung sind viele Projekte (z.B. Stocksporthalle) realisiert und weiterentwickelt worden.

Ich habe nun als Vize-Obmann sein Amt interimistisch übernommen und werde dieses mit Unterstützung des Vereinsvorstandes bis zur Wahl eines neuen Obmanns ausüben.

Wir sind bereits auf der Suche nach einem neuen Obmann und sind uns sicher, dass wir in Kürze eine geeignete Person finden werden, die die Geschicke des Vereins in den nächsten Jahren leiten wird.

Bis dahin wünsche ich Euch viel Spaß beim Durchblättern der neuen „Sport Aktiv“!

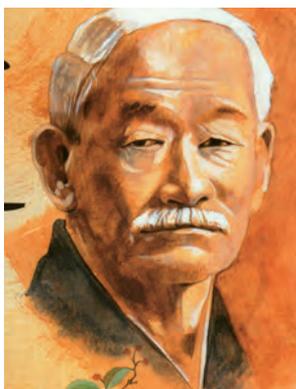
Euer Hannes

## Judo

### Der sanfte Weg

Im Jahre 1882 entwickelte der Japaner Jigoro Kano aus der alten, ursprünglich nur von den Samurai praktizierten Kriegskunst der waffenlosen Selbstverteidigung Jiu-Jitsu, eine neue Form des sportlichen Zweikampfes.

Auf gefährliche Angriffs- und Verteidigungstechniken wurde verzichtet. So wurden insbesondere Schläge und Stöße mit Armen und Beinen entfernt und Hebeltechniken in ihrer Anwendung begrenzt. Hinzu kamen Übungen des Fallens.



Portrait  
Jigoro Kano

Kano gab seinem System den Namen JUDO (sanfter Weg). Seine Zielsetzung bezeichnete er in Anlehnung an den Zen-Buddhismus als „Studium und Übung für Geist und Körper“.

Das Prinzip des Judozweikampfes besteht darin, mit minimalem eigenem Krafteinsatz die größtmögliche Wirkung zu erzielen. Die Kraft des Gegners wird dabei mittels Wurf- und Grifftechniken geschickt ausgenutzt, sein Zug wird mit Druck, sein Druck wird mit Zug beantwortet und bringt ihn so aus dem Gleichgewicht.

Auch ein erheblich größerer und stärkerer Gegner kann problemlos geworfen werden, wenn er die Grundprinzipien des JUDO nicht beherrscht.



Aufwärmen

TACHI-WASA  
Standtechnik

NE-WASA  
Bodentechnik

RANDORI  
Übungskamp

Gleichzeitig versteht sich das Judotraining auch als geistige Weiterentwicklung durch gegenseitiges Helfen und Verstehen. Jede Judoübung wird mit einem Partner und nicht gegen einen Gegner durchgeführt, für dessen Fortschritt man sich ebenso verantwortlich fühlt, wie für den eigenen.

Das moderne JUDO beinhaltet neben Wettkampftraining auch Technikübungen, traditionelle Katas und Selbstverteidigung.

Somit können Menschen aller Alters- und Leistungsklassen JUDO ausüben.

Seit 1964 ist JUDO olympische Disziplin und über sieben Millionen Menschen betreiben heute JUDO weltweit. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts gibt es Judo auch in Österreich. ■

### Infobox

Sektion Judo  
Manfred Pressl  
0664/47 44 696  
judo.pressl@aon.at

[www.judoteam.at](http://www.judoteam.at)  
[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

### Mitgliederstatistik ATSV Bad Aussee Volksbank

Aktuell haben wir im ATSV 407 Mitglieder (318 davon aktiv in unseren 8 Sektionen und 89 unterstützende Mitglieder).

Im Jahr 2011 gab es 65 Neueintritte und 58 Austritte. (ein Großteil der Austritte waren Mitglieder der Sektion Karate in Kainisch, die sich selbständig gemacht hat).

Von den 318 Sektionsmitgliedern sind  
81 Mitglieder .... 3-10 Jahre  
60 Mitglieder .... 11-18 Jahre  
59 Mitglieder .... 19-40 Jahre  
79 Mitglieder .... 41-60 Jahre und  
39 Mitglieder .... älter als 60 Jahre

Somit sind 44 % aller aktiven Mitglieder jünger als 19 Jahre – ein klares Zeichen dafür, dass Nachwuchsarbeit im ATSV sehr wichtig ist.

# Tischtennis

## Erfolgreiches 28. Tischtennisturnier Ausseerland 2011

Am 15. u. 16. Oktober 2011 wurde das 28. Tischtennisturnier Ausseerland in der HS 1 und 2 in der Turnhalle Bad Aussee durchgeführt.

Am Samstag kämpften die Schüler, Jugend und Hobbyspieler um die ersten Plätze.

Am Sonntag kämpften die Meisterschaftsspieler um den begehrten Wanderpokal.

Insgesamt waren an den zwei Tagen 55 SpielerInnen am Ball.

Bei den **Schülern** holte sich **Tassatti Markus** von St.Nikolai vor dem Vorjahrsieger **Moser Daniel** WSV Liezen den 1. Platz.

Bei der **Jugend** konnte sich **Putz Tobias** DSG-Union Raiba Pfandl den ersten Platz sichern.

Bei den **Damen** siegte **Murauer Lisa** Union Gschwandt vor den beiden aus St.Nikolai **Pretscherer Lisa** und **Tassatti Birgit**.

Bei der **Hobbyklasse** war **Aliabadi Arian** von WSV Liezen erfolgreich.

Im Hauptbewerb der **Gruppe A** gab es einen hervorragenden 5 Satz Kampf den **Leitner Siegfried** Post SV Salzburg gegen Riegler Michael WSV Liezen für sich entscheiden konnte.

In der **Gruppe B** konnte sich der heimische Spieler **Kalß Manuel** ATSV Bad Aussee vor **Töglhofer Andreas** TTV Mitterdorf/Mürztal durchsetzen. Die **Gruppe C** gewann **Lang Bernhard** Union Gschwandt.



Im Doppel gab es einen hervorragenden 5 Satz Vergleichskampf, wo sich **Riegler/Dunkl** gegen **Kalß/Marl** beide ATSV Bad Aussee durchsetzten.

Sektionsleiter GR Alfred DEOPITO und Mannschaftsführer Gerhard ZIERMAYER bedankte sich anschließend bei allen Preisspendern, bei der

Stadtgemeinde Bad Aussee für die Benützung des Turnsaales, BGM Otto Marl, dem Schulwart, der Ausseer Geschäftswelt und bei den Damen die mit den Buffet die Spieler versorgten.

**Infobox**

Sektion Tischtennis  
Gerhard Ziermayer  
0676/836 22 539  
gerhard.ziermayer@badaussee.at

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

### Ergebnisliste des 28. TISCHTENNISTURNIER AUSSEERLAND

#### Schüler:

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| 1. Tassatti Markus         | St.Nikolai      |
| 2. Moser Daniel            | WSV Liezen      |
| 3. Kerschbaumer Maximilian | St.Nikolai      |
| 4. Pühringer Alexander     | Union Gschwandt |

#### Jugend:

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1. Putz Tobias         | DSG Union Pfandl |
| 2. Tassatti Markus     | St.Nikolai       |
| 3. Moser Daniel        | WSV Liezen       |
| 4. Pühringer Alexander | Union Gschwandt  |

#### Damen:

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Murauer Lisa     | Union Gschwandt |
| 2. Pretscherer Lisa | St. Nikolai     |
| 3. Tassatti Birgit  | St. Nikolai     |

#### Hobbyklasse:

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. Aliabadi Arian | WSV Liezen       |
| 2. Putz Andreas   | DSG Union Pfandl |
| 3. Mayr Andreas   | Union Gschwandt  |

#### Hauptbewerb - Gruppe A:

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 1. Leitner Siegfried | Post SV Salzburg (Wanderpok.) |
| 2. Riegler Michael   | WSV Liezen                    |
| 3. Vonwald Karl      | WSV Liezen                    |

#### Hauptbewerb - Gruppe B:

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. Kalß Manuel       | ATSV Bad Aussee VB     |
| 2. Töglhofer Andreas | TTC Mitterdorf/Mürztal |
| 3. Reichl Johann     | Magistrat Salzburg     |

#### Hauptbewerb - Gruppe C:

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. Lang Bernhard  | Union Gschwandt  |
| 2. Landl Bianca   | TTV Spital/Phyrn |
| 3. Vrbensky Roman | Union Atzbach    |

#### Doppelbewerb:

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Riegler Michael/Dunkl Gerald       | WSV Liezen/<br>BBSV Vordernberg |
| 2. Kalß Manuel/Marl Franz             | ATSV Bad Aussee VB              |
| 3. Radauer Hermann/Schweighofer Erich | Magistrat Salzburg              |



## Tischtennis-Meisterschaft

Beide Mannschaften sind in der Meisterschaft der Kreisklasse Salzkammergut erwartungsgemäß unterwegs:

Die **A-Mannschaft** liegt nach 8 Runden an 2. Stelle. Das Ziel wäre der Aufstieg in die Bezirksklasse gewesen.

Doch hat der Verein Union Pfandl stark aufgerüstet und liegt sowohl in unserer Kreisklasse als auch in der Bezirksklasse unangefochten an 1. Stelle. Der Aufstieg ist den Pfandlern kaum mehr zu neh-

men, falls nicht eine große Epidemie ausbricht.

Die **B-Mannschaft** ist vorletzter und hat diese Position im Kellerduell gegen Bad Ischl „A“ mit einem 9 : 6 Sieg gesichert. Alle anderen Spiele gingen teilweise sehr klar verloren.

**Manuel Kalß** (Foto) führt in der Einzelrangliste (23:6). Ebenfalls hervorragend Bruder **Julian Kalß** (18:8, 9. Platz) und Mannschaftsführer **Gerhard Ziermayer** (16:9, 13. Platz). ■

# Stocksport

## Großartige Erfolge

Die Saison 2010/11 brachte für die Stockschützen wieder großartige Erfolge.

Die Mannschaft der SPG Ausseerland (eine Spielgemeinschaft aus ATSV Bad Aussee, WSV Altaussee und ASVÖ Grundlsee, mit **Jürgen Voith, Manfred Ainhirn, Markus Grabner, Hans Kainzinger** und **Andreas Geistberger**) siegten bei der Gebietsmeisterschaft der Bezirke 7 (Gmunden) und 8 (Bad Ischl) in Ebensee souverän im Finale gegen Union Gschwandt und fixierte damit den Aufstieg in die Unterliga Süd, wo das Team den 8. Platz belegte und

damit den Klassenerhalt sicherte.

Grandios verlief die Saison in der Meisterliga der Ausseerlandmeisterschaft, wo die Teams des ATSV einen 3-fach Sieg feiern durften. Der Sieg ging mit großem Vorsprung an ATSV 2 (**Jürgen Voith, Hubert Moser, Marl Otmar** und **Markus Grabner**) vor ATSV 77 (**Peter Gassenbauer, Harald Binna, Jürgen Bartl, Günther Moser, Köberl Hans** und **Robert Zand**) und ATSV 1 (**Manfred Ainhirn, Herbert Loitzl, Johann Frosch, Theodor Binna** und **Albert Rastl**).

In der Abendmeisterschaft des Bezirkes 8 (Bad Ischl) musste die Mannschaft Bad Aussee (**Peter Gassenbauer**) in die Bezirksliga absteigen, wo sie derzeit auf dem guten 3. Rang liegt.

Unsere Damenmannschaft (**Anni Moser, Sabine Syen, Hanna Pucher, Monika Holzer** und **Burgi Köberl**)



erreichte bei der Damenmeisterschaft den 6. Rang.

Weiters wurden bei auswärtigen Turnieren einige tolle Erfolge gefeiert:

Neben dem Sieg bei der Gebietsmeisterschaft in Ebensee konnte man auch noch die Turniere in Bad Wimsbach (OÖ), Seewalchen (OÖ) und das sehr stark besetzte Heimturnier in der Stocksporthalle Bad Aussee für sich entscheiden, dazu kommen noch etliche Platzierungen unter den besten drei.

Diese Erfolge sind nur möglich, weil im Jahr etwa 30

Turniere in Nah und Fern bestritten werden.

Weiters besteht die Möglichkeit, jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr in der Stocksporthalle des Sport- und Freizeitzentrums beim Training teilzunehmen. Jeder der Interesse hat, ist dazu herzlich eingeladen. Stockmaterial ist natürlich vorhanden.

2012 werden die beiden großen Eisstockturniere wieder vom ATSV Bad Aussee durchgeführt. Das Betriebs-Eissschießen am 8. Jänner 2012 und der Ausseerlandcup am 29. Jänner 2012. ■

### Infobox

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

Mehr unter der Homepage  
[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)



Renate Köberl  
und Ilse Meißl

# Rhythmischer Tanz & Gymnastik

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 19:30 Uhr im Turnsaal der Hauptschule Bad Aussee.

Ilse Meißl, Renate Köberl und Julia Angerer gestalten die 90 min. sehr abwechslungsreich mit Aufwärmen, Rhythmischen Tanz & Gymnastik sowie flotter Musik und Dehnen.

Wir pflegen in der Gruppe einen guten Zusammenhalt, machen im Frühjahr Wanderungen, Städtereisen und

besuchen Museen und verschiedene Musicals.

Schau doch einfach mal vorbei – wir freuen uns sehr. ■

### Infobox

Rhythmischer Tanz  
& Gymnastik  
Christine Komarek

0680/32 53 160  
christine.komarek@aon.at

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

# Bodywork für Frauen

## Juhu – endlich mehr Platz!

Bodywork für Frauen ist seit September in den Hauptschul-Turnsaal übersiedelt. Die Freude darüber war vor allem bei jenen Damen groß, die schon seit längerer Zeit bei uns in der Turnstunde einen Platz suchten.

Die Gruppe hat sich vergrößert und bunt durchgemischt. Das abwechslungsreiche Programm mit den Schwerpunkten Kräftigung, Koordination, Spiele ist für alle gut zu bewältigen und auch die Lachmuskeln werden regelmäßig trainiert.

Zum großen gesellschaftlichen Ereignis gehört unser alljährlicher **Neujahrsausflug**. Zu diesem Event lade ich jetzt bereits alle meine Turnermädels recht herzlich ein.

Termin bitte vormerken: **Diens- tag, 10. Jänner 2012**. Nähere Info erfolgt rechtzeitig per SMS an alle Teilnehmerinnen.



*Im Turnsaal der Hauptschule*

### Infobox

Sektion  
Bodywork für Frauen  
Mag. Dagmar Binna  
0664/28 39 833  
h.binna@aon.at

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

In diesem Sinne hoffe ich, dass wir bis Weihnachten unser all- gemeines Fitnessniveau wieder entsprechend aufgebaut haben, sodass wir beruhigt in den Winter gehen können.

**Jeder Schritt zählt!  
Je mehr desto besser!**

Danke für euer fleißiges Er- scheinen, auch zu späterer Stunde! ■

Eure  
Dagmar Binna



# GUTSCHEIN

**SPORTMEDIZINISCHE  
LEISTUNGSDIAGNOSE  
INKL. LAKTATMESSUNG**

**GEGEN ABGABE DIESES GUTSCHEINS  
ERHALTEN SIE ALS MITGLIED DES ATSV BAD AUSSEE  
VOLKSBANK EINE SPORTMEDIZINISCHE  
LEISTUNGSDIAGNOSE INKL. LAKTATMESSUNG**

**exklusiv für Mitglieder  
des ATSV Bad Aussee Volksbank!**

um € **65,-\***

bei Dr. Hans Petritsch

\*Normalpreis € 109,-

Gutschein gültig bis Ende Dezember 2012

Termin nach telefonischer Vereinbarung (0664/28 39 833)



## Mini-Kids

### Große Herausforderung an die Trainer

Zwischen 25 und 30 Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren tummeln sich seit September jeden Montag im Turnsaal. Die Kinderzahl, das unterschiedliche Alter, das individuelle motorische Können und die verschiedensten Charaktere fordern uns Trainer sehr.

Nur wenn unser Programm gut geplant und organisiert ist, erleben die Kinder spannende und herausfordernde Fitnessstunden. Mit viel Enga-

gement und Einsatz bemühen wir uns, allen Anforderungen gerecht zu werden und jedem Kind wirklich eine gute Bewegungseinheit zu bieten.



Das Leuchten der Kinderaugen am Ende der Stunde, wenn sie ihre Hopsi Hopper Sticker in Empfang nehmen, motiviert uns und hält uns jung.

Liebe Eltern! Danke dafür, dass ihr eure Kinder uns anvertraut. Liebe Kids! Es macht wirklich Spaß mit euch neue Bewegungswelten zu erobern.



An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei Mag. Claudia Gruber für ihre Unterstützung und ihr Engagement bedanken.

Ohne ihre Hilfe könnte wir nicht so viele Kids in dieser Einheit betreuen.

Im Frühjahr 2012 werden wir die ASKÖ FIT Übungsleiter

Ausbildung speziell für Kinder besuchen, um uns dort weitere Tipps und Tricks im Bereich Turnen & Sport mit Kindern und Jugendlichen zu holen. ■

Fröhliche und fitte Weihnachten wünscht euch allen!

Eure Dagmar Binna

#### Infobox

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

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

Ihre 24-Stunden  
Service-Hotline:  
0810-810577

Die Versicherungskanzlei Maier -  
Ihr verlässlicher Ansprechpartner in  
allen Versicherungsangelegenheiten

 **MAIER**

VERSICHERUNGSKANZLEI-VERSICHERUNGSMAKLER GmbH

8010 Graz, Theodor Körner Straße 120a, Tel.: 0316 / 577 377, Fax: DW - 18  
e-mail: [kanzlei@vk-maier.at](mailto:kanzlei@vk-maier.at), [www.vk-maier.at](http://www.vk-maier.at)

# Leichtathletik

## Die jahrelange Arbeit trägt Früchte

**Andreas Loitzl** erreicht bei den Österreichischen U20-Meisterschaften in Wolfsberg im **Hochsprung** mit neuer persönlicher Bestleistung und U20-Vereinsrekord von **1,88 m** den undankbaren vierten Platz.

**Andreas Loitzl** wird mit 1,85 m Vizelandesmeister im Hochsprung. **Lorenz Steiner** wird über 400 m in 51,79 sec. ebenfalls Vizelandesmeister. **Horst Binna** wird im Speerwurf mit 42,98 m Dritter.

**Felix Binna, Moritz Frosch** und **Markus Gruber** gewinnen mit 8.665 Punkten die Steir. U12-Mehrkampf-Mannschaftsmeisterschaft in Kapfenberg. **Felix Binna** gewinnt zudem mit 3.168 Punkten die Silbermedaille in der Einzelwertung. **Niklas Köberl, Florian Rack** und **Martin Roschitz** gewinnen mit 6.579 Punkten die Silbermedaille in der Mannschaftswertung.



Andreas Loitzl im Hochsprung auf 1,88 m

**Horst Binna** gewinnt bei den Österr. Masters-Meisterschaften in Wels den Weitsprung der Klasse M40 mit 5,91 m. Im 100 m Lauf wird er in 12,27 sec. Dritter.

**Maria Grieshofer** gewinnt bei den Steir. Masters-Meisterschaften in Mürzzuschlag den 60 m Lauf und ihre Paradedisziplin, den 5000 m Lauf der Klasse W50.

Nachwuchs-Vereinsmeisterschaft mit 48 Teilnehmern!

**Lorenz Steiner und Marie Kramer Vereinsmeister 2011** 48 Kinder im Alter von 3-17 Jahren nahmen in der LA-Vereinsmeisterschaft im Dreikampf (laufen, springen, werfen) auf der Anlage des Sport- & Freizeitzentrums teil.



**Lorenz Steiner schafft das Limit für den Steir. Landeskader**

Mit seiner Leistung von 51,53 sec. über 400 m schafft Lorenz Steiner das Limit für den Steirischen Landeskader der U18-Klasse. Mit dieser Leistung ist er auf Platz 7 der Österr. U18-Bestenliste über 400 m.

**Steirische U12/U14-Mehrkampfmeisterschaft wieder in Bad Aussee**

Am **Samstag, 2. Juni 2012** veranstaltet der ATSV Bad Aussee, wie schon 2008, auf der Anlage des Sport- & Freizeitzentrums die Steirischen U12 + U14-Mehrkampfmeisterschaften. Etwa 150 Kinder aus der gesamten Steiermark sowie Athleten aus Oberösterreich und Salzburg werden an diesen Meisterschaften teil-

### Österr. Bestenliste 2011

7. Platz  
Lorenz Steiner - U18  
400 m - 51,53 sec.

7. Platz  
Andreas Loitzl - U20  
Hochsprung - 1,88 m

17. Platz  
Andreas Loitzl  
Allg. Hochspr. - 1,88 m

nehmen. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Steir. Leichtathletikverband durchgeführt.

### 2012 – 20 Jahre Vereinsleichtathletik in Bad Aussee

Im nächsten Jahr feiern wir „20 Jahre Vereins-LA in Bad Aussee“. Dazu veranstalten wir ein eigenes Fest und laden alle „ehemaligen“ Leichtathleten natürlich sehr herzlich ein. Der Termin steht aktuell noch nicht fest. ■



U12 Sieger: Felix Binna, Markus Gruber und Moritz Frosch

**Felix Binna** qualifiziert sich mit seiner Leistung von 8354 Punkten vom Kinderzehnkampf in Innsbruck für das Kinderzehnkampffinale (Jahrgang 2000) am 10. Dezember in Linz.

Lorenz Steiner

### Infobox

Sektion Leichtathletik  
Horst Binna  
03622/52 511-26  
horst.binna@badaussee.at  
[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

### Alles Gute zum Geburtstag!

**November 2011**  
Siegl Johann, 50 Jahre

**Dezember 2011**  
Lichtenegger Ernst, 70 Jahre  
Binna Theodor, 80 Jahre  
Weidacher Lothar, 70 Jahre

**Jänner 2012**  
Raschka Hannes, 50 Jahre  
Rastl Erna, 80 Jahre



# Karate

## Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt

Die erste Regel des japanischen Meisters Gichin Funakoshi, Begründer des Shotokan Karate-Stils, handelt vom gegenseitigen Respekt.

In unserer Karate-Abteilung des ATSV Bad Aussee, Mitglied im ÖKB vermitteln lizenzierte Trainer Angriffs- und Abwehrtechniken, schulen Beweglichkeit, Koordination, Fitness, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen.

Karate fördert auch die Gesundheit, mentale Stärke, Selbstsicherheit und Durchhaltevermögen.

All dies ist besonders wichtig in der Entwicklung des Kindes. Der Körper des Kindes macht 2 Wachstumsschübe in dieser Zeit durch. Der erste im Alter von 6/7 Jahren, der Skelettsystem wächst und die Muskeln gehören gestärkt, sodass eine gesunde Haltung gewährleistet wird.

Der zweite Wachstumsschub kommt mit der Pubertät im Alter von 12-15 Jahren.

Gerade in dieser Zeit ist der Sport sehr wichtig, der zur Entwicklung für Haltung und Bewegung beiträgt.

### Karate-Do - ein sicherer Weg für Kinder

Ein systematisches Bewegungstraining ist für Kinder besonders wichtig.

In der heutigen Gegebenheit von Schulstress und Computer-Spielsucht haben Kinder kaum noch Gelegenheit ihren Körper zu entdecken und ihren Bewegungsapparat angemessen zu gebrauchen.

Als Folge davon nehmen Haltungsschäden, Koordinations- und Konzentrations-Schwierigkeiten stetig zu.

Auch fehlt den Kindern häufig die Möglichkeit, sich richtig ausstoben zu können, so dass es notwendig wird, die motorischen Fähigkeiten sowie Kondition und Beweglichkeit extra zu fördern und zu schulen. Der Schulsport kann hier nur für einen unzureichenden Ausgleich sorgen.

Steir. Schulmeisterschaft



Portrait  
Meister Gichin  
Funakoshi -  
„Vater des modernen Karate“

### Warum Kinder-Karate?

Neben seiner Bedeutung als Wettkampfsport für Erwachsene hat sich Karate in Österreich auch als Sport für Kinder und Jugendliche durchgesetzt. Die ritualisierten Strukturen des Trainings, die systematische Einführung in ein Regelsystem und die freiwillige Disziplin, die das Karate-Do

jedem Trainierenden abverlangt, helfen vor allem Kindern, die Unsicherheiten zu kämpfen haben und deren soziale und familiäre Situation sich durch Instabilität und Ruhelosigkeit auszeichnet.

Die stark strukturierte Leitung des Karate-Trainings durch

### Lehrgänge

Wie immer beginnt das Karatejahr im Jänner mit dem traditionellen Lehrgang von Sensei Dario Marchini und Sensei Christina Restelli in der Attergauhalle in St. Georgen.

Zuvor war im Herbst unser Kata-Landestrainer Kalmann Szabo zu Gast. Beim ÖKB-Tag in Wels bzw. beim Steir. Karateverbandtag in Graz erlernten wir neue Trainingsmethoden und -taktiken.

Im Sommer waren unsere Vereinskollegen aus Wels und Schwanenstadt in Altaussee zu Gast. Bei diesen Einheiten mit Sensei Prof.

Mag. Ewald Roth und Sensei Stefan Mayr schwitzten mit uns auch eine Gruppe um OA Dr. Ralf Kneitz aus Kulmbach.

Im Zuge des Sommercamps in Fürstenfeld legte Theresa Maunz die Prüfung zum 1. Kyu ab. Mitte November gab es einen Selbstverteidigungskurs mit W. A. Schneider (Frankreich) in Graz.

Er vermittelte uns sein Konzept „Selbstinduktionsschule-Verteidigung“ mit Techniken aus allen Kampfsportarten. Im Anschluss gab es einen kurzen Einblick in „Taikiken“ (Kampfsport aus China).

## Karate Meisterschaften

Am 12. Februar 2011 konnten wir bei der Steir. Meisterschaft 2 Bronzemedailles gewinnen. Christina Grill und Heribert Raich jeweils in den Katabewerben.

Bei den Steir. Schulmeisterschaften am 29. April belegten Christina Grill und Kristina Gaisberger in ihrer jeweiligen Schülerklasse den 3. Platz im Bewerb Kata. An diesem Turnier waren 26 Steir. Schulen mit über 70 Starter(innen) vertreten.



von Schnelligkeit und Langsamkeit, von Ein- und Ausatmen hilft Kindern zu einer inneren Ruhe zu finden und extreme Gefühlspolaritäten auszubalancieren. Auch verhaltensauffällige und behinderte Kinder finden im Karatesport die passenden helfenden Bedingungen.

Hinter jeder Unruhe steckt eine Kraft. Im Karate-Do bietet sich

unter der Anleitung des Trainers die Möglichkeit, Unruhe und destruktive Aggressivität in Ruhe, Stabilität und Sicherheit zu transformieren.

Karate ist Gesundheitssport, in Deutschland bereits ausgezeichnet und empfohlen von Krankenkassen und Ärzten.

Beim traditionellen Shotokan Karate steht nicht der Sieg über

den Sensei (Trainer) fördert das Einüben einer nicht-repressiven Stärke. Der Respekt vor sich selbst und vor den Mittrainierenden, den das Karate-Training fordert, kanalisiert Aggressionen und vermindert unsoziales Verhalten. Vor allem die ritualisierten Partnerübungen verlangen vom Trainierenden einen respektvollen und freundschaftlichen Umgang mit seinem Gegenüber.

Die Wechselwirkung von Spannung und Entspannung,



einen äußeren Gegner an erster Stelle, sondern der Kampf mit sich selbst und der Wille, sich durch beständiges Training sowohl seelisch als auch körperlich zu vervollkommen. Wir legen sehr großen Wert auf eine gesunde Gymnastik und ein respektvolles Miteinander.

Ein Training, das uns an unsere körperlichen Grenzen führt, ist uns genauso wichtig, wie der Spaß am gemeinsamen Üben und Lernen. Die Kurse werden geleitet von Herbert, Othmar Maunz und Ingo Freese (36-jährige Karatelaufbahn).

## Infobox

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

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)  
[www.karate-stmk.at](http://www.karate-stmk.at)  
[www.karate-austria.at](http://www.karate-austria.at)

Wenn Du mehr wissen möchtest über unser Training und unsere Trainingszeiten, oder wenn Du Fragen hast, dann komm doch einfach mal vorbei, am besten am Freitag zwischen 17 und 19 Uhr in die Hauptschule Bad Aussee, Turnsaal.

Wir freuen uns auf euren Besuch. Für den Anfang genügt zunächst eine lockere Trainingsbekleidung.

Karate eine Sportart für jung und alt. ■

## Turnen Seniorinnen

Unter der Anleitung von Erika Pressl turnen die Seniorinnen jeden Montag von **17 - 18 Uhr im Gymnastikraum des Sport- & Freizeitentrums.**

Koordinationsübungen, altersgemäße Kräftigungsübungen kommen ebenso wie rhythmische Einheiten zum Einsatz.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

## Petition für mehr Bewegung an Österreichs Schulen

Viele Untersuchungen und Studien zeigen, dass sich die körperliche Fitness unserer Schülerinnen und Schüler dramatisch verschlechtert. Hauptgrund dafür ist, dass die Bewegungszeit unserer Kinder stetig weniger wird. So stark, dass Mädchen über die Sportstunden in der Schule erreichen.

Diesen negativen Entwicklungen kann zukünftig nicht nur durch verstärkte Förderung der zahlreichen Schulkooperationen mit dem organisierten Sport entgegengewirkt werden.

Es braucht mehr sportliche Bildung und Angebote an unseren Schulen:

**Wir fordern daher,**

1. drei Stunden Sport und Bewegung in den Schullehrplänen der 6 bis 14-jährigen Schülerinnen und Schüler als Mindestumfang gesetzlich zu verankern.
2. die tägliche Bewegungseinheit in Kindergärten und Schulen einzuführen und diese durch eine gesetzlich gesicherte Einbindung des organisierten Sports im Rahmen der Ganztagesbetreuung sicherzustellen. In der Freizeitbetreuung müssen tägliche Bewegungseinheiten verpflichtend sein.
3. die Nutzung der Sportstätteninfrastruktur an Schulen durch Institutionen der Zivilgesellschaft, wie z.B. Sportvereine, in unterrichtsfreien Zeiten zu ermöglichen und dies durch eine bundesweit einheitliche an den Selbstkosten orientierte Vorgangsweise aller Schulerhalter zu regeln.

**Begründung:**

zu 1.)  
Der verpflichtende Bewegungsunterricht in den Schulen hat einen signifikant positiven Einfluss auf das Leistungsniveau der Kinder und Jugendlichen. Ein Mindestumfang von 3 Stunden pro Woche Pflichtunterricht „Bewegung und Sport“ hat die höchste Effizienz hinsichtlich Leistungsverbesserung und sollte daher für Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen, auch für die älteren, angestrebt werden. Nur im verpflichtenden Unterrichtsfach können alle Schülerinnen und Schüler erreicht werden (vgl. Gelfikid - Studie, OA Dr. Andrea Podolsky, 2001, S. 106).

zu 2.)  
Durch den Ausbau der ganztägigen Schulen wird maßgeblich in die Freizeitgestaltung der Kinder und Jugendlichen eingegriffen. Umso wichtiger ist es

Unterstützen Sie den österreichischen Sport und schließen Sie sich der Petition online an!

<http://www.parlament.gv.at>

(Suchfenster rechts oben, Eingabe: Petition Bewegung)

## Petition für mehr ... ... Bewegung an Österreichs Schulen im Parlament eingebracht

Im Parlament wurde eine Petition für mehr Bewegung an Österreichs Schulen mit folgenden Forderungen eingebracht:

1. Drei Stunden Sport und Bewegung in den Schullehrplänen der 6- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schüler als Mindestumfang gesetzlich verankern.

2. Die tägliche Bewegungseinheit in Kindergärten und Schulen einführen und diese durch eine gesetzlich gesicherte Einbindung des organisierten Sports im Rahmen der Ganztagesbetreuung sicherstellen. In der Freizeitbetreuung müssen tägliche Bewegungseinheiten verpflichtend sein.

3. Die Nutzung der Sportstätteninfrastruktur an Schulen durch Institutionen der Zivilgesellschaft, wie z. B. Sportvereine, in unterrichtsfreien

Zeiten ermöglichen und dies durch eine bundesweit einheitliche an den Selbstkosten orientierte Vorgangsweise aller Schulerhalter regeln. ■

### Was tat sich...

#### Was tat sich im ATSV vor 30 Jahren?

- Der ATSV kaufte einen Kleintransporter um ATS 80.000,-
- Neuaufnahme der Sektion Judo mit Sektionsleiter Heiner Plewka
- Reaktivierung der Sektion Tischtennis
- Durchführung des 25. Ausseer Betriebes-Eisschießens
- Durchführung eines Bierzeltes

**VOLKSBANK**  
STEIRISCHES SALZKAMMERGUT



## Wir beflügeln den ATSV Bad Aussee.

Sportsponsoring ist uns ein besonderes Anliegen, denn Sport fördert unsere Gesundheit. Und in einem gesunden Körper wohnt bekanntlich ein gesunder Geist, der fit für die Herausforderungen unserer Zeit ist.

[www.badaussee.volksbank.at](http://www.badaussee.volksbank.at)

Volksbank. Mit V wie Flügel.

## Edi Löffelmann

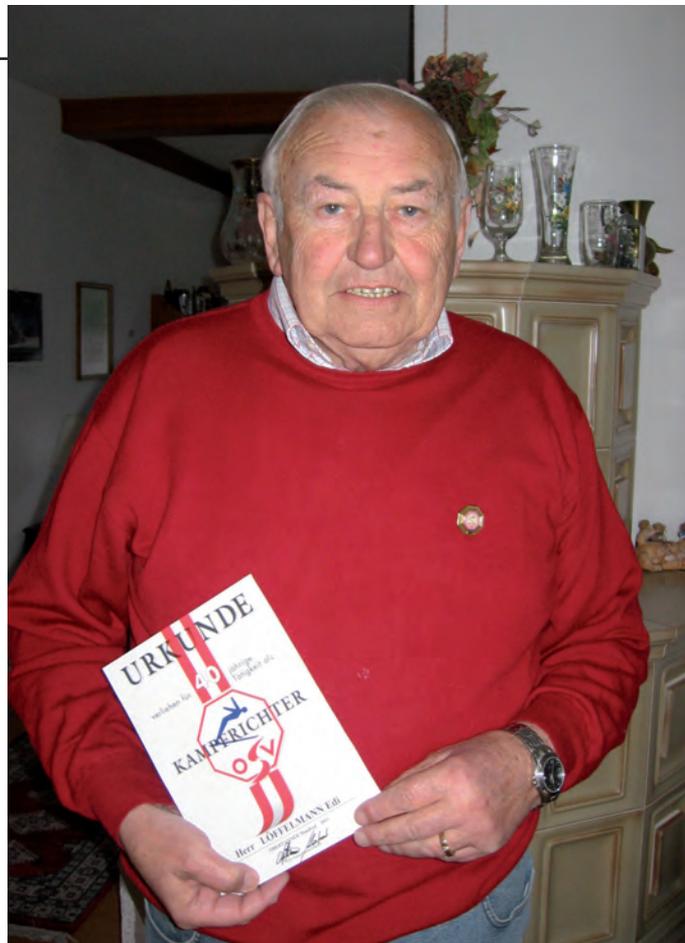
### 40 Jahre ÖSV-Kampfrichter

Edi Löffelmann wurde vom Steirischen Schiverband für seine 40-jährige ÖSV-Kampfrichtertätigkeit geehrt.

Sein Kampfrichter-Highlight war zweifelsohne die Teilnahme bei der Nordischen Ski-WM in der Ramsau, wo er als Sprungrichter auf der Schanze im Einsatz war.

Auch bei zahlreichen Veranstaltungen des ATSV, wie beim Ausseer Stadt-Langlauf-sprint, war er unzählige Male als Kampfrichter aktiv.

Der ATSV Bad Aussee gratuliert ihm auf diesem Wege für seine langjährige Kampfrichtertätigkeit und bedankt sich sehr herzlich für die geleistete Vereinsarbeit. ■



Edi Löffelmann

#### Kurz informiert

In der Vorstandssitzung vom 30. November 2011 wurde beschlossen, dass

... dem Antrag auf Umbau/Adaptierung der Stocksporthalle zugestimmt wird (Hütte neben der Halle wird mit sanitären Einrichtungen ausgestattet; in der Halle wird die Stocksportfläche von der Aufenthaltsfläche abgetrennt)

... ein neues Briefpapier für den Verein entworfen und gedruckt werden soll.

... die nächste Mitgliederversammlung am 9. März 2012 stattfindet (Einladung folgt gesondert!).

## FIT-InForm

### ASKÖ FIT Termine



#### Frühjahr 2012

##### AFSC ASKÖ Ferien- u. Sportcamps

Semesterferienbetreuung für Kinder und Jugendliche  
20.02.- 24.02.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### ASKÖ FIT Übungsleiterausbildung (Modul: Kinder)

Block1: 04.02./05.02.2012 Block2: 03.03./04.03.2012  
Prüfung: 14.04.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### Langsam-Lauf-Treff

Aus- & Fortbildungsseminar  
17.03.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### AFSC ASKÖ Ferien- u. Sportcamps

Osterferienbetreuung für Kinder und Jugendliche  
02.04.- 06.04.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### Fit für Österreich Impulstage 2012

ASKÖ FIT Fortbildung  
20.04./21.04.2012, BSFZ Schielleiten

##### AFSC ASKÖ Ferien- u. Sportcamps

Sommerferienbetreuung für Kinder und Jugendliche  
09.07.- 07.09.2012, ASKÖ Stadion Graz

#### Herbst 2012

##### ASKÖ FIT Übungsleiterausbildung

Nordic Walking  
08.09./09.09.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### Hopsi Hopper Fortbildung

19.09.2012, ASKÖ Stadion Graz

##### Hopsi Hopper Fortbildung mit Praxis

22.09.2012, ASKÖ Stadion Graz

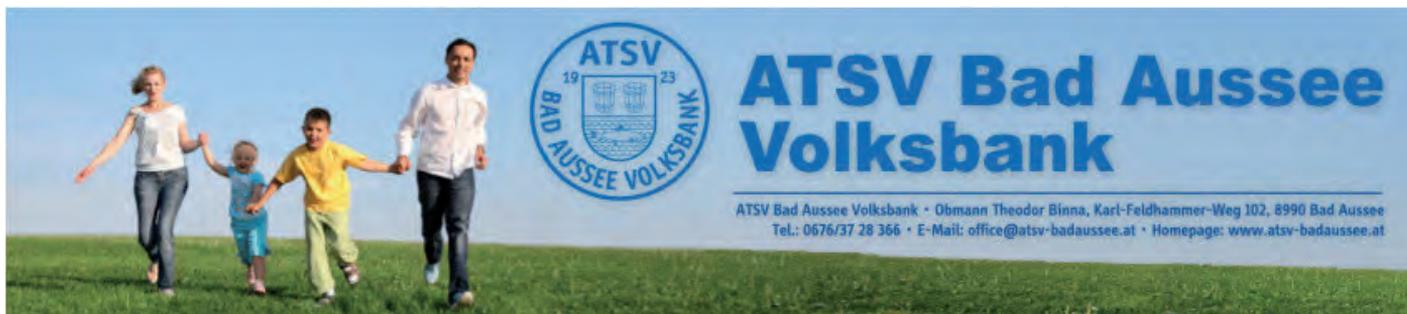
##### ASKÖ FIT Fortbildung (Noch offen)

Aktuelle Informationen auf der ASKÖ Homepage  
unter [www.askoe-steiermark.at](http://www.askoe-steiermark.at) ■



Der Vorstand des  
**ATSV Bad Aussee Volksbank**  
wünscht allen Mitgliedern, Freunden,  
Gönnern und Sponsoren ein  
wunderschönes Weihnachtsfest,  
einige ruhige und besinnliche Festtage  
und einen guten Rutsch  
ins Neue Jahr.





# Homepage

## ATSV Bad Aussee Volksbank präsentiert sich im Internet neu

Wir präsentieren uns im Internet auf der Seite [www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at) mit interessanten und aktuellen Themen des ATSV Bad Aussee Volksbank.

Gleich auf der ersten Seite sind die wichtigsten Ereignisse in einer kurzen Übersicht zusammengefasst,

Bei „Allgemeines“ sind alle Vorstandsmitglieder, die Mitgliedsangebote, sämtliche Vereinszeitungen sowie die Vereinsgeschichte aufgelistet.

Bei den einzelnen Abschnitten unserer Sektionen sind viele Fotos, Wettkampfberichte und allgemeine Infos sowie

Trainingsangebote zu finden. Diese werden schnell und einfach durch unsere Mitglieder gewartet, fast ganz ohne Computerkenntnisse.

Bei Fragen oder Anregungen zur Homepage stehe ich oder dein Sektionsleiter gerne zur Verfügung! ■

Euer Horst

### Infobox

**Horst Binna**  
 03622/52 511-26  
[horst.binna@badaussee.at](mailto:horst.binna@badaussee.at)  
[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

Allgemeines
Fit & Gesund
Judo
Karate
Lauffreife
Leichtathletik
Stock

Vorstand

Beiträge 2011

Mitgliedsangebote

Zeitung 'Sport Aktiv'

Vereinsgeschichte

Mitgliederstatistik

Gästebuch

Impressum

---

INFOBOX - AKTUELLES

NEU! NEU! NEU!

Petition für mehr Bewegung an Österreichs Schulen im Parlament eingebracht.

Unterstützen Sie den österreichischen Sport und schließen Sie sich der Petition online an - [HIER KLICKEN](#).

gefällt mir

Wolfgang Nister, Horst Binna und 4 weiteren Personen gefällt das.

Herzlich Willkommen auf der vielseitigsten und sektionsreife Ausseerlandes!

Lorenz Steiner im Steirischen Leicht

**Lorenz Steiner** (Jahr persönlichen Bestleist m (Nr. 7 Österr. U18- Steirischen Leichtathl ist zusätzlich Mitglied Leichtathleten) im Lar Steiermark.

Der ATSV Bad Aussee

"Gefängnisausbruch" im Turnsaal d

Eine der beliebtesten ist zweifellos der "G eines Hindernisparcou Gefängnismauer zu ü Schluchten, Gräben u Freiheit zu überwinde den Polizisten (Trainee im Gefängnis beginne

[Hier gibt es weitere F](#)

Tischtennis-Meisterschaft aktuell

Nach acht R schaft liegt d Vereines an Salzkammer

Finde uns auf Facebook!

## Veranstaltungen 2012 des ATSV Bad Aussee Volksbank

Jänner			
Stocksport	8. Jänner	Betriebe-Eisschießen	Bad Aussee
Stocksport	29. Jänner	Ausseerlandcup	Bad Aussee
März			
ATSV	9. März	Mitgliederversammlung	Stadionstüberl
Stocksport	Ende März	Frühjahrsturnier	Stocksporthalle
Juni			
Leichtathletik	2. Juni	Steirische U12/U14-LA-Mehrkampf-MS	Sport- und Freizeitzentrum
Leichtathletik	22. Juni	Nachwuchs-Vereinsmeisterschaft	Sport- und Freizeitzentrum
Oktober			
Stocksport	Anfang Oktober	Herbstturnier	Stocksporthalle
Tischtennis	20./21. Oktober	29. Ausseerland-Tischtennis-Turnier	Turnsaal Hauptschule

Nähere Infos auf [www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at). Solltest du einen Termin kennen, der nicht angeführt ist, maile uns auf [office@atsv-badaussee.at](mailto:office@atsv-badaussee.at). Terminänderungen vorbehalten.

# Winter-Fitness

## Alltagsbewegung im Schnee

Sie sind über den Sommer fitter geworden? Sie haben einige Kilos auf der Strecke gelassen? Ihre Lieblingsjeans passt wieder?

Dann geben Sie dem Winter keine Chance, dieses angenehme Körpergefühl und Ihren veränderten Lebensstil in Bergen aus Schnee zu vergraben.

So zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter:

### Bewegung an der frischen Luft hält gesund

Jede Outdoor-Bewegung stärkt Ihr gesamtes Immunsystem. Aufkommende Erkältungskrankheiten und Grippewellen können so erfolgreich abgewehrt werden.

Zudem fördert Bewegung die Durchblutung. Eine bessere Durchblutung erzeugt Wärme in unserem Körper und unser Aktivitätsniveau bleibt so länger erhalten.

Symptome einer Winterdepression und stressbedingte körperliche und psychische Probleme können durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft innerhalb kürzester Zeit reduziert oder beseitigt werden. Versuchen Sie daher, sich idealerweise täglich, zumindest jedoch zwei bis dreimal in der Woche je 15 bis 30 Minuten an der frischen Luft zu bewegen.

Mit ein bisschen Fantasie finden sich viele Möglichkeiten für Alltagsaktivitäten im Schnee bzw. in der kalten Jahreszeit.

Auch in schneearmen Regionen können einige der folgenden Aktivitäten Ihre Muskulatur und somit Ihre Kondition in Form halten:

### Lassen Sie das Auto stehen!

Oftmals sind die winterlichen Straßenverhältnisse sehr schwierig und gefährlich.



Dagmar Binna im Schnee

Zudem ist man im Schneechaos nicht selten zu Fuß schneller am Ziel als mit dem Auto.

Sehen Sie derlei Situationen also positiv und verbinden Sie das Notwendige mit dem Nützlichen! Wenn es die Umstände erlauben, so lassen Sie Ihr Auto am besten zuhause oder an einem sicheren Ort stehen und marschieren einfach zu Fuß zur Arbeit.

Damit haben Sie Ihre Sporteinheit für den Tag bereits absolviert und kommen energiegeladener zur Arbeit.

### Werden Sie Ihr eigener Winterdienst!

Schnee schaufeln und Schnee kehren sind optimale Kalorienverbrenner. Wenn Sie zum Beispiel 60 Minuten lang die Einfahrt zu Ihrem Haus freischaufeln, so verbrennt Ihr Körper in dieser Zeit zwischen 380 und 500 Kalorien.

Achten Sie beim Schneeschaufeln bzw. kehren un-

bedingt auf die richtige Bekleidung sowie eine gute Kopfbedeckung und genießen Sie nach getaner Arbeit eine ausgiebige heiße Dusche und eine Tasse Tee.

### Gesunde Schneekunstwerke

Schneemänner, Schneeburgen und Iglus sind echte Herausforderungen und erfordern neben Geschick vollen Körpereinsatz. Egal ob man für sich oder seine Kinder baut, körperlich kann sich jeder dabei so richtig austoben und abarbeiten.

### Winterabende haben eine besondere Atmosphäre!

Haben Sie schon einmal bei Vollmond und klirrender Kälte einen Winterspaziergang gemacht? Die Ruhe einer sternenklaren Winternacht bringt Ihnen jede Menge Energie für den nächsten Tag.

Dem Schneesturm zum Trotz – seien Sie mutig und marschieren Sie mit Schal,



Handschuhen, Haube und Stirnlampe 30 Minuten aktiv gegen Schnee und Kälte, Sie werden es nicht bereuen.

### Werden Sie zum Winter-sportler!

• Wandern im Schnee mit Schneeschuhen, abseits vom Massentourismus, mit sich und der Natur im Einklang, gilt bereits seit einigen Jahren als Geheimtipp und ideales Ganzkörpertraining.

Beim Stapfen im Schnee kann man so richtig die Seele baumeln lassen und zu sich zurückfinden. In vielen Wintersportgebieten können Schneeschuhe ausgeliehen werden. Oft werden auch geführte Schneeschuh-Touren angeboten, die sich besonders für Ungeübte und Ortsunkundige anbieten.

• Ist die Schneemenge eher gering, so heißt es: „An die

Stöcke, fertig, los!“. Nordic Walking hat sich mittlerweile als Gesundheits- und Freizeitsport einen Namen gemacht. Bei richtig ausgeführter Technik ist Nordic Walking um ein Vielfaches effektiver als normales Walken. Auch der Energieverbrauch ist deutlich höher.



Wintern Sie Ihre Nordic Walking Stöcke nicht ein! Nordic Walking ist ein Ganzjahressport und bringt Fitness für den ganzen Körper.

• Wann sind Sie das letzte Mal Schlitten gefahren? Schon lange nicht mehr?

Dann auf zur nächsten Rodelbahn! Am besten mit Familie oder Freunden und nachts, „bewaffnet“ mit einer Stirnlampe.

Bergauf wird marschiert und gezogen, herunter darf schon mal gelacht und um die Wette gefahren werden. Der Fitnessfaktor ist garantiert und Spaß macht es obendrein.

• Fallen die Temperaturen einige Tage deutlich unter 10 Grad minus, dann frieren Flüsse und Seen zu. Einem Eislauftag mit der ganzen Familie steht damit nichts mehr im Wege.

Lockerer Gleiten über den See verbrennt jede Menge Kalorien. Neben der allgemeinen Ausdauer fördert Eislaufen zudem auch verstärkt die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit.

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen aktiven und bewegungsfreudigen Winter! Auch die kalte Jahreszeit bietet ihre Reize. Man muss sie nur erkennen und genießen lernen! ■

### Infobox

Mag. Dagmar Binna (MAS)  
Sportwissenschaftlerin  
Master of Health & Fitness  
Nordic Walking Trainerin

0664/28 39 833  
h.binna@aon.at

[www.atsv-badaussee.at](http://www.atsv-badaussee.at)

## Bewegungsland Steiermark

### ATSV Bad Aussee Volksbank – Kooperationspartner im Projekt

Die drei Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPOR-TUNION wurden vom Land Steiermark beauftragt, ein optimales Modell zur Gesundheitsförderung durch Bewegung zu schaffen. Hierzu wurde das Programm **Bewegungsland Steiermark** ins Leben gerufen.

Im Mittelpunkt des Programms stehen die steirischen Sportvereine mit ihren wertvollen Ressourcen. Diese gilt es über den Leistungssport hinaus auch für den Bereich der Gesundheitsförderung zu nutzen.

Dies gibt dem Verein die Möglichkeit, sich über die

Vernetzung mit Gemeinden und Bildungseinrichtungen in Zukunft als Dienstleister im Bewegungssektor zu etablieren.



Einen zentralen Stellenwert nehmen hierbei Kooperationen mit Kindergärten und Volksschulen ein.

Ziel ist es, qualitativ hochwertige Bewegungseinheiten durch ausgebildetes Sportpersonal der Vereine in den Bildungseinrichtungen zu verankern.

Ein weiterer Schwerpunkt im Rahmen von Bewegungsland Steiermark ist die Zusammenarbeit von GEMEINDE & VEREIN, die in ausgewählten Gemeinden mit tatkräftiger Unterstützung des Dachverbandes gestärkt werden soll.

Hierbei soll das Bewegungsangebot vor Ort optimiert werden und so ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität und Erhaltung der

Gesundheit der GemeindebürgerInnen geleistet werden. So ist es dem Verein möglich, auf kommunaler Ebene Fuß zu fassen und dadurch ein unverzichtbarer Partner für die Gemeinde zu werden.

Wir als Verein freuen uns ein Teil von Bewegungsland Steiermark zu sein. ■

Projektkoordinator im Verein:  
Mag. Dagmar Binna  
[bewegungslandsteiermark.at](http://bewegungslandsteiermark.at)

Auf geht's!

**BEWEGUNGS-  
LAND  
STEIERMARK**

# Trainingszeiten und Kontakte

## Herbst/Winter 2011/12

### FIT UND GESUND

**Mag. Dagmar Binna**  
0664/28 39 833, [h.binna@aon.at](mailto:h.binna@aon.at)

Seniorinnen (Erika Pressl):  
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr      Turnsaal Sportzentrum B.A

Bodywork für Frauen\* (Mag. Dagmar Binna):  
Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr      Turnsaal Hauptschule Bad Aussee

Rhythmischer Tanz & Gymnastik (Ilse Meißl, Renate Köberl, Julia Angerer):  
Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr      Turnsaal Hauptschule Bad Aussee

### JUDO

**Manfred Pressl**  
0664/47 44 696, [judo.pressl@aon.at](mailto:judo.pressl@aon.at)

Schüler (Florian Angerer, Manfred Pressl):  
Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr      Turnsaal Volksschule Bad Aussee

Jugendliche/Erwachsene (Florian Angerer, Manfred Pressl):  
Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr      Turnsaal Volksschule Bad Aussee

### KARATE

**Heribert Raich**  
0664/18 13 786, [hr01@aon.at](mailto:hr01@aon.at)

allgemeines Training (Othmar Maunz):  
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr      Turnsaal Sportzentrum B.A.

Anfänger (Othmar Maunz):  
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr      Turnsaal Hauptschule Bad Aussee

allgemeines Training (Heribert Raich):  
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr      Turnsaal Hauptschule Bad Aussee

### LEICHTATHLETIK

**Horst Binna**  
03622/5 25 21-26  
[horst.binna@badaussee.at](mailto:horst.binna@badaussee.at)

Hopsis Springginklerl, 4-6 Jahre (Mag. Dagmar Binna, Mag. Claudia Gruber):  
Montag, 17.00 – 17.45 Uhr      Turnsaal Bundesschulzentrum

Fun in Action-Kids, Volksschüler (Mag. Claudia Harreiter, Florian Amon):  
Montag, 17.45 – 18.30 Uhr      Turnsaal Bundesschulzentrum

Schüler-Wettkampfteam (Horst Binna, Frank Rossi):  
Montag, 18.30 – 19.30 Uhr      Turnsaal Bundesschulzentrum

Wettkampfgruppe+Masters (Horst Binna):  
Montag, 19.30 – 20.45 Uhr      Turnsaal Bundesschulzentrum

### STOCKSPORT

**Jürgen Voith**  
0664/23 76 007, [voith.juergen@aon.at](mailto:voith.juergen@aon.at)

Erwachsene/Jugendliche (Jürgen Voith):  
Mittwoch, 19.00 – 22.00 Uhr      Stocksporthalle Sportzentrum B.A.

### TISCHTENNIS

**Gerhard Ziermayer**  
0676/836 22 539  
[gerhard.ziermayer@badaussee.at](mailto:gerhard.ziermayer@badaussee.at)

Wettkampfteam (Gerhard Ziermayer):  
Montag, 19.00 – 21.00 Uhr      Festsaal Hauptschule Bad Aussee  
Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr      Festsaal Hauptschule Bad Aussee

*Für jeden  
was dabei!*



Empfänger: