ATSV Bad Aussee Volksbank

ATSV Bad Aussee Volksbank • Altausseer Straße 356, 8990 Bad Aussee • Tel.: 0676/84 54 78 120
E-Mail: office@atsv-badaussee.at • Homepage: www.atsv-badaussee.at

Dezember 2016

Sport aktiv!

Volleyball
Neuzugang beim ATSV

Leichtathletik
Tolle Erfolge

Sportlerehrung
Fünf Athleten ausgezeichnet

FIT & GESUND JUDO KARATE
LAUFTREFF LEICHTATHLETIK
STOCKSPORT TAUCHEN TISCHTENNIS

Sport für die ganze Familie!

www.atsv-badaussee.at

Andreas Gruber
Obmann des ATSV
Bad Aussee Volksbank

Liebe Leser!

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Sportsfreunde,

wie jedes Jahr darf ich Euch zum Jahresausklang unsere Vereinszeitung „Sport Aktiv“ präsentieren.

Auch heuer unterstützt uns bei der Erstellung der Zeitung wieder Magdalena Rack. Herzlichen Dank an dieser Stelle an Sie und an alle Sektionsleiter für die informativen und motivierenden Beiträge – mir geht’s zumindest immer so, dass ich nach dem Lesen gleich sportlich aktiv werden muss.

Es beeindruckt mich immer wieder, mit welchem Einsatz alle Trainer der einzelnen Sektionen die Jugendarbeit betreiben. In Zeiten in denen die tägliche Turnstunde ständig diskutiert wird, leisten sie einen aktiven Beitrag dazu, dass unsere Kinder beweglich und gesund bleiben.

Bei allem Einsatz gibt es dabei auch Rückschläge. So musste die Tischtennis Sektion heuer den aktiven Spielbetrieb und die Teilnahme an Meisterschaften einstellen, da zu wenige Athleten einsatzbereit bzw. ausbildungsbedingt verfügbar sind. Für Interessierte wird es aber nach wie vor die Möglichkeit geben, unsere Infrastruktur zu nutzen. Der Vorstand ist daher überzeugt, dass in absehbarer Zeit zumindest wieder ein Trainingsbetrieb stattfinden wird.
Aber wir haben auch Zuwachs bekommen!

Bei unserer letzten Vorstandssitzung durften wir die Aufnahme einer Sektion für Volleyball beschließen, und die „Volleyballer“ rund um Gerlinde Edtmaier willkommen heißen! Somit umfasst unser Verein bereits 9 Sektionen, und wir können allen sportinteressierten Ausseern ein noch breiteres Spektrum an Möglichkeiten zur Wahrung ihrer Beweglichkeit anbieten!

Sehr aktiv sind wie immer die Stockschützen! Ich war beeindruckt vom Terminkalender den uns Markus Grabner bei der Vorstandssitzung gezeigt hat – das ist schon ein enormes Pensum, das hier abgearbeitet wird.

Bei den Leichtathleten tut sich wie immer auch viel, besonders aktiv waren heuer die Läufer! Viel Erfolg wünsche ich unserer jungen Athletin Sabrina Gierlinger bei ihrer sportlichen Ausbildung in der Südstadt.

Besonders freut mich, mit welchem Engagement Florian Angerer, Sohn von Hans Siegl und sein Nachfolger als Leiter der Sektion Judo, mit Unterstützung von Manfred Pressl die Jugendarbeit beim Judo betreibt! Da wachsen einige junge Talente heran, die auch Freude an der Herausforderung von Wettkämpfen haben.

Anfang November durften wir langjährige Mitglieder unseres Vereins ehren – und unter langjährig sind dabei bis zu 70 Jahre Mitgliedschaft zu verstehen! Das war ein sehr nettes Treffen, bei dem sich die altgedienten Sportler und Funktionäre austauschten und von ihren tollen sportlichen Leistungen erzählten.

Dass derartige Leistungen weiterhin möglich sind, dafür sorgten auch in diesem Jahr wieder die Trainer unserer Sektionen – herzlichen Dank dafür!

Mehr Informationen findet Ihr auf den folgenden Seiten und vor allem immer aktuell auf unserer Homepage www.atsv-badaussee.at!

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen, und Euch und Euren Familien Frohe Weihnachten und ein „bewegliches“ und erfolgreiches Jahr 2017!

Euer Andreas

Leichtathletik

Die Leichtathletikfamilie des ATSV betreut und trainiert mit unseren sechs Übungsleitern und Trainern jeden Montag bis zu 100 Kinder im Alter von 3-15 Jahren.
Durch polysportive und disziplinspezifische Bewegung ist das Übungsgut sehr umfassend und vielfältig, welches wir immer wieder neu zusammenstellen.
Die Trainingsstunde „Gefängnisausbruch“ ist bei allen und in jedem Alter das absolute Highlight.

Nachwuchs-Vereinsmeisterschaft mit 56 Teilnehmern

Das jährliche Highlight unserer Jüngsten findet immer Ende Juni mit der Durchführung der Nachwuchs-Vereinsmeisterschaft im Dreikampf (laufen, springen, werfen) statt.
Heuer nahmen insgesamt 58 Athleten von 4-15 Jahren teil.
Vereinsmeister wurden Iris Köberl und Felix Binna, der seinen Titel aus dem Vorjahr erfolgreich verteidigen konnte.

Erfolge der Masters-Wettkämpfer

Bei den Steir. Mastersmeisterschaften am 7. August in Mürzzuschlag gewannen Horst und Theodor Binna insgesamt 7 x Gold und 1 x Silber.
Horst Binna gewann Gold im Speerwurf, Stabhochsprung und Weitsprung sowie Silber im 100 m Lauf der Klasse M45. Sein Bruder Theodor Binna gewann die Bewerbe 60 m Lauf, 200 m Lauf und Speerwurf der Klasse M60.

Zwei Wochen später starteten beide bei den Österreichischen Masters-Meisterschaften in Amstetten und gewannen 2x Gold, 3x Silber und 3x Bronze.

Horst Binna gewann in der Klasse M45 das Speerwerfen und den Weitsprung.
Im Diskuswurf erreichte er Platz 2 und im 100 m Lauf Platz 3.

Theodor Binna erzielte der Klasse M60 jeweils Silber im 200 m Lauf und 400 m Lauf sowie Bronze im 100 m Lauf und Speerwurf.

Steirische Meisterschaft in Kapfenberg

Bei der Steir. Meisterschaft Mitte Juni in Kapfenberg gewann Felix Binna jeweils Silber im Speerwurf und Weitsprung der Klasse MU18 und Bronze im Diskuswurf.
Horst Binna gewann Bronze im Diskuswurf der Allg. Klasse. Martin Roschitz und Valentin Rack landeten in ihren Wettkämpfen jeweils im Mittelfeld.

Sabrina Gierlinger ...

startete heuer erstmals in der Klasse WU16 und wurde in Kapfenberg im 100 m Lauf ASKÖ-U16-Bundesmeisterin.

Bei der Steir. U16-Meisterschaft in Kapfenberg gewann sie im Weitsprung die Silbermedaille und im 100 m Finale die Bronzemedaille. Im 100 m Vorlauf lief sie erstmals unter 13 sek. und ist mit 12,97 sek. im Jahr 2016 aktuell Nummer 5 in der Österr. Bestenliste ihres Jahrganges.

Im Juni qualifizierte sie sich für den U18-Bundesländercup in Linz und startete dort im 100 m Lauf, 200 m Lauf und in der 4x 100 m Steiermarkstaffel. Seit Herbst ist sie im Sportgymnasium in der Südstadt.
Von 7. - 17. Dezember 2016 war Sabrina mit dem ÖLV auf Trainingslager in Teneriffa und konnte bei herrlichem Wetter viele Trainings absolvieren.

Infobox

Sektion Leichtathletik
Horst Binna
0676/836 22 545
horst.binna@badaussee.at
www.atsv-badaussee.at

Fun in Action-Kids, Volksschüler
Montag, 17.45 – 18.45 Uhr
Schüler, Wettkampfteam
Montag, 18.45 – 20.00 Uhr
Turnsaal Bundesschulzentrum

Volleyball

Mit Beschluss des Vereinsvorstandes wurden wir mit September 2016 als neue Sektion Volleyball im ATSV Bad Aussee aufgenommen.
Wir spielen jeden Mittwoch in der Halle der NMS Bad Aussee von 18.00 - 20.00 Uhr.

Die Gruppe wurde 1998 von Lehrern unserer Region gegründet. Mit der Zeit gab es dann immer mehr interessierte Volleyballspieler und -spielerinnen aus anderen Berufsgruppen.

Die Sektion Volleyball ist eine Mixed-Gruppe für Frauen und Männer, in der jedes ATSV-Mitglied, welches über ein wenig Grunderfahrung beim Volleyballspiel und Ballgefühl verfügt, herzlich willkommen ist.
Bei uns wird gebaggert, gepritscht und gespielt. Unser Hauptaugenmerk liegt an der Freude am Spiel!

Zweimal pro Jahr fährt ein Mixed-Team zu den Hobby-Volleyballturnieren nach Gmunden und nach Laakirchen, bei denen insgesamt 16 Mannschaften im Einsatz sind. Und im Vorjahr nahmen wir erstmals auch an einem kleineren Turnier mit sechs Mannschaften in Bad Ischl teil.

Infobox

Sektion Volleyball
Gerlinde Edtmaier
0676/912 67 81
www.atsv-badaussee.at

Trainingszeiten:
Mittwoch, 18.00 - 20.00
Turnsaal, Neue Mittelschule Bad Aussee

Tischtennis

Die Tischtennis-Sektion hat aufgrund von personellen Problemen Training und Meisterschaft Anfang Oktober 2016 eingestellt.

Wir blicken auf eine schöne Zeit zurück, können aber wegen Verletzungen, Krankheiten, Zeitproblemen und fehlender Motivation den Spielbetrieb nicht länger fortführen.

Doch falls Interesse am Tischtennis besteht, im Festsaal der NMS kann gespielt werden (Infos bei Gerhard Ziermayer unter 0676/ 83 62 25 39).

Das vorerst letzte Foto der Sektion ist ein erfreulicher Anlass: Wir feierten bei Manuel Marl und Freundin Barbara die Geburt von Tochter Charlotte Lisa. Alles Gute der jungen Familie!!!

Karate

Wahre Krieger sind nicht nur durch körperliche Errungenschaften gekennzeichnet, sondern es ist auch deren Disziplin und Selbstbeherrschung, die sie ausmacht. Sie beweisen sich nicht nur durch ihre gewonnenen Kämpfe, sondern durch ihr Wissen, ihren Charakter und die Weiterentwicklung als Mensch.

Es ist nämlich ein Wort, dass Millionen von uns auf der Welt verbindet: Karate (空手 japanisch und bedeutet „leere Hand"). ger Weg, voller Gefahren und Rückschläge.

Es ist eine lange, anstrengende und voll mit blauen Flecken übersehene Reise, die nicht jeder antritt, was wiederum verständlich ist. Hat man die Leidenschaft, den Biss und die nötige Disziplin nicht, kommt man in Karate nicht weit.

Schweißgebadet zu sein und hart zu trainieren, kennen so manche in unserem Verein. Tags drauf, ist schon das Aufstehen aus dem Bett „fast" nicht möglich. Was hält uns also noch an Karate? An dieser Kampfsportart?

Ganz einfach: die Reise zu unserem Ziel. Es ist ein steiniger Weg, voller Gefahren und Rückschläge.

Das Besondere jedoch ist, dass unser Weg mehrere Verzweigungen hat, die in verschiedenen Richtungen gehen. Die Kunst in Karate, ist es auf unserem Weg zu bleiben, das Ziel im Fokus und niemals aufzugeben!

Marie Niino (Kata Weltmeisterin) sagte: „Karate ist wie Zähneputzen - tut man es nicht regelmäßig, wird der Körper krank und verfällt mit der Zeit".
Du trainierst deine Selbstverteidigung, deine Fitness, dein Selbstbewusstsein, deine Koordination, deinen Fokus, deine Disziplin und deine Liebe zu einer Sportart, die dir dein ganzen Leben lang bleiben wird. Das verspreche ich dir!

Eine Kata im Karate ist eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, die im Karate meist gegen imaginäre Gegner geführt wird. Diese Kata erzählt eine Geschichte und es ist unsere Aufgabe, diese Geschichte weiterzuerzählen. Wir müssen unseren Händen und Füßen erlauben, jede Bewegung mit unserem kompletten Verstand, unserem Körper und unserer Seele zu umschließen. Kein einzige weiterer Gedanke bringt uns aus der Ruhe, während wir diese Geschichte erzählend vorführen.

Eine Geschichte, die das Märchen eines herausgeforderten Kriegers erzählt, die man in den Augen, jeder kleinsten Falte und das komplette Gesicht des Vorführers deuten kann. Wenn der Vorführer weit genug ist, erzählt die Kata die Geschichte nicht mehr; der Vorführer tut es.

Karate heilt. Alles und Jeden. Meine Schwester und ich trennten nur ein paar Tage vor unserer Karategürtelprüfung und wir hatten Training mit einem Sensei. Am Ende haben wir uns verabschiedet, er hat uns die Hand geschüttelt und gesagt:„Ich wünsche euch nicht viel Glück bei eurer Prüfung, sondern viel Erfolg. Denn wer Glück braucht, kann nichts."

„Geduld und Zeit sind die zwei mächtigsten Krieger." Denn wir Menschen können selbst unser schlimmster Feind sein.

Unser Begründer des modernen Karatedō, Funakoshi Gichin, sagte: „In jedem Schwarzgurt, steckt ein Weißgurt, der niemals aufgegeben hat."

Einen Schwarzgurt zu tragen, heißt also nicht, dass du Unbesiegbar bist. Es heißt, dass du nie aufgegeben hast, deinen Schmerz ignoriert hast, Enttäuschungen überwunden hast, dich nicht in deine Zweifeln fallen gelassen hast, dich deinen Ängsten gestellt hast und so endlos viel gelernt hast, um zu verstehen, wie wenig du eigentlich weißt.

Wir brauchen keine Waffen jeglicher Art, weil WIR schon eine sind.

Du fragst dich also immer noch, wieso wir Karate machen? Ja, und ich frage mich, wieso DU es nicht machst.

Infobox

Sektion Karate
Dkfm. Heribert Raich
0664/18 13 786
hr01@aon.at
www.atsv-badaussee.at

Judo

Mit dem Jahr 2016 begannen wir unsere bisher stärkste Saison.
Mit einigem Zuwachs und unseren "Altgedienten" Jungen konnten wir einige Turniere bestreiten.

Am 16. April fand in Ebensee ein vom Judoteam Salzkammergut ausgerichtetes Kyu-Turnier (für Anfänger) statt, bei dem unsere Judokas hervorragende Leistungen zeigten. Danach starteten sie hochmotiviert in die nächsten Trainingseinheiten.

1. Platz Nicolas Klade, Florian Vollmann, Leo Kochan
2. Platz Kevin Gassner, Tobias Hillbrand und nach hartem Kampf Lukas Gewessler
3. Platz Nicole Angerer

Zuletzt waren unsere Kämpfer am 26. Oktober in Schörfling, welches mit 180 Startern wiederum sehr stark besetzt war, mit Lukas Gewessler, Nikolaus Klade, Leo Kochan, Thomas Reiter, Valentina und Kilian Kohl am Start.

Die beiden Letzteren waren das erste Mal auf einem Turnier. Alle sammelten wiederum sehr wertvolle Erfahrungen. Nikolaus und Lukas konnten wiederum eine Platzierung unter den ersten drei erkämpfen.

Die letzte Saison hat uns sehr viel Spaß gemacht und wir hoffen auch in der Nächsten einige Erfolge mit unseren Judokas feiern zu dürfen.

Am 22. Mai starteten unsere Judokas nach Leonding in die Kürnberghalle zu einem von über 400 Startern aus ganz Oberösterreich besetzten Turnier.

Nikolaus Klade und Lukas Gewessler konnten in ihrer Klasse jeweils den 2. Platz erringen. Unsere anderen fünf Starter, deren Alters- und Gewichtsklassen mit bis zu 30 Startern besetzt waren, konnten große Erfahrungen sammeln.

Bei der letzten Runde des Schülerbezirkscup in Attnang-Puchheim konnte das Judoteam Salzkammergut mit Hilfe unserer Judokas den 1.Platz fixieren.

Kleines Judowörterbuch

Tori Angreifer, Ausführender
Judo Der sanfte Weg
Rei Verbeugung, Begrüßung
Seoi-nage Schulterwurf

Infobox

Sektion Judo
Florian Angerer
0676/33 71 447
florian_angerer@hotmail.com
www.atsv-badaussee.at

Trainingszeiten:
Donnerstag, 17.45 - 19.15
Turnsaal, Volksschule AA

Mitgliederehrung 2016

Der Vorstand führte am Mittwoch, 9. November im Sportstüberl eine Mitgliederehrung für seine langjährigen und treuen ATSV-Mitglieder durch. Sechs Jubilare sind der Einladung gefolgt und erhielten von Obmann DI. Andreas Gruber und Obmann-Stellvertreter Hannes Raschka eine Ehrennadel für ihre treue Mitgliedschaft sowie eine Ehrenurkunde überreicht.

Im Anschluss an die Ehrung wurden in geselliger Runde viele Gschichtl`n und Ereignisse von damals hervorgeholt. Auch die mitgebrachten Vereinschroniken genau studiert und man erinnerte sich wieder an die sportlichen Erfolge, Leistungen und Veranstaltungen aus früheren Jahren.

40 Jahre Mitgliedschaft
Theodor Binna jun.
Inge Gottschmann
Manfred Kasberger
Julia Angerer
Christa Hegner

50 Jahre Mitgliedschaft
Gertrude Petter
Franz Schupfer
Fritz Grießhofer

60 Jahre Mitgliedschaft
Hans Pressl
Wilhelm Rastl
Renate Köberl

70 Jahre Mitgliedschaft
Theodor Binna sen.

Mitgliederstatistik

Der **Mitgliederstand** im ATSV ist mit **403** (405 im Jahr 2015) annähernd gleich wie im Vorjahr. Davon betreiben 333 Mitglieder in unseren acht Sektionen aktiv Sport.

Im laufenden Jahr konnten wir **26 neue Mitglieder** in unsere ATSV-Familie aufnehmen. Leider sind auch 28 Mitglieder aus dem Verein ausgetreten.

Die **größte Sektion** ist mit 147 Mitgliedern nach wie vor die Gruppe der **Leichtathleten**/ Volksläufer (**84 Kinder** sind jünger als 13 Jahre), gefolgt von der Gruppe „Fitness“ mit 54 Mitglieder.

Die Stocksportler sind um drei Mitglieder auf 47 Mitgliedern angewachsen. 27 Mitglieder sind in der Sektion Karate, 24 bei Judo sowie 18 Tischtennisspieler, 12 Volleyballer (neu seit Herbst 2016) und noch einige Taucher.

157 Vereinsmitglieder sind **unter 18 Jahren**, dies entspricht beinahe 50 % aller in Sektionen geführten Mitgliedern.

Stocksport

Die Saison 2016 war für die Stockschützen des ATSV Bad Aussee wieder sehr erfolgreich.

Zum zweiten Mal wurde heuer unsere Einzel-Vereinsmeisterschaft in Form eines Wintercups ausgetragen. Es nahmen 26 Damen und Herren daran teil, die in zwei Gruppen ausgelost wurden. Von Ende November bis Mitte März wurden bis auf eine kleine Winterpause 13 Runden im Duo-Format gespielt, wobei man jeden Gegner in der Gruppe einmal als Partner zugeteilt bekam. Die Punkte wurden addiert, dadurch ergab sich dann eine Einzelwertung. Am Ende wurde ein Finale der jeweils drei Erstplatzieren jeder Gruppe in Form eines Solo-Turnieres (jeder Schütze spielt alleine mit drei Stöcken) ausgetragen. Der Sieg ging dabei an Markus Grabner vor Jürgen Voith und Hans Kainzinger.

Bei der Ausseerlandmeisterschaft 2015/16 ging der Sieg in der Meisterliga an die Mannschaft ATSV Bad Aussee 2 mit Jürgen Voith, Hubert Moser, Otmar Marl, Markus Grabner und Markus Feichtinger.

Die Mannschaft ATSV Bad Aussee 1 mit Manfred Ainhirn, Thedy Binna, Hans Frosch, Albert Rastl und Burgi Köberl konnte sich mit dem 3. Rang ebenfalls auf dem Stockerl platzieren.

Der undankbare 4. Platz ging an ATSV Bad Aussee 77 mit Peter Gassenbauer, Günther Moser, Hans Köberl (Vökl), Jürgen Bartel und Harald Binna. In der Oberliga konnte die Mannschaft SPG Ausseerland mit Anni Moser, Klaus Kitzer, Harald Rastl, Franz Köberl (Zünd) und Franz Linortner auf dem 4. Rang platzieren.

Weiters fand am 26. März eine zusammengeloste Vereinsmeisterschaft statt. Dabei wurden 24 Schützinnen und Schützen auf sechs Mannschaften zu je vier Personen zugelost. Vereinsmeister 2016 wurden ganz souverän ohne Punkteverlust Johannes Köberl, Hans Köberl (Schitzler), Günther Köberl und Josef Winkler.

Bei der Abendmeisterschaft des Bezirks 8 (inneres Salzkammergut) konnte sich die

Mannschaft SPG Ausseerland 1 mit Peter Gassenbauer, Thedy Binna, Günther Moser, und Harald Binna sehr gut in Szene setzen und belegte den 4. Platz in der Oberliga (höchste Spielklasse).

Die Mannschaft SPG Ausseerland 2 mit Hans Kainzinger, Hans Köberl (Schitzler), Florian Muss und Johannes Schröttenhammer holten in der Unterliga den Sieg und steigt damit ebenfalls in die Oberliga auf.

Beim Ennstalcup konnte sich die Ausseer Mannschaft mit Markus Grabner, Jürgen Voith, Manfred Ainhirn und Andreas Geistberger den 3. Gesamtgang sichern. Beim Ennstalcup Duo holte sich die Mannschaft mit Hans Kainzinger und Jürgen Voith ebenfalls den 3. Gesamtrang, Günther Moser und Thedy Binna belegten Rang 6.

Weiters wurden bei auswärtigen Turnieren einige tolle Erfolge gefeiert.
Besonders hervorzuheben sind die Siege beim Marl Johann Gedenkturnier in Bad Mitterndorf, dem Frühjahrsturnier des USC Attergau, dem Duo-Turnier in Wörschach, dem Herbstturnier des ESV Seewalchen sowie beim Duo-Turnier in Bad Wimsbach, welches das Duo Hans Kainzinger und Jürgen Voith bereits zum 4. Mal für sich entscheiden konnte.

Vom 3. bis 8. Oktober fanden in der Stocksporthalle des ATSV Bad Aussee wieder die Herbstturniere der SPG Ausseerland statt, dabei wurden zwei Duo-Turniere, vier Herrenturniere sowie ein Mixed-Turnier veranstaltet, bei denen sich insgesamt 35 Mannschaften beteiligten. Die Turniersieger waren ESV Seewalchen, ESV Bad Mitterndorf, SPG Vöcklabruck, Eisenbahner SV Ebensee, UEV Haigermoos sowie TSU Rüstorf.

Um eine Veranstaltung dieser Größenordnung ausrichten zu können wurden auch heuer wieder mehr als 40 Turniere in nah und fern besucht! Aber auch die Organisation und Durchführung der Turniere ist natürlich auch mit viel Arbeit verbunden. Herzlichen Dank gilt dabei vor allem unserer Hallenchefin Anni Moser, sowie den Hauptorganisatoren Hans Kainzinger und Markus Grabner samt allen Helfern.

Es besteht auch die Möglichkeit, jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr in der Stocksporthalle des ATSV Bad Aussee beim Sport und Freizeitzentrums beim Training teilzunehmen. Jeder, der Interesse hat, ist dazu herzlich eingeladen!

Stockmaterial, ist natürlich vorhanden.

Infobox

Sektion Stocksport
Markus Grabner
0676/83 622 544
markus.grabner@hotmail.com
www.atsv-badaussee.at

Rhythmische Gymnastik

Unsere Gruppe von rund 20 Damen freut sich jedes Jahr im Herbst wieder auf den Beginn der Rhythmischen Gymnastik und startet voll Elan in die neue Saison.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 19:30 Uhr im Turnsaal der neuen Mittelschule Bad Aussee. Neben rhythmischer Gymnastik halten wir uns mit Hanteln fit und trainieren unser Gleichgewichtsgefühl mit Balance-Kissen. Ziel ist es einfach für unsere Beweglichkeit und damit auch für unsere Gesundheit etwas zu tun und dabei aber auch Spaß zu haben.

Abwechslungsreich gestalten sich unsere Gymnastikstunden und so vergeht die Zeit immer wie im Flug. Selbstverständlich wird auf die Gemeinschaft in unserer Gruppe nicht vergessen und so gibt es nach den schweißtreibenden Fitnessstunden auch immer ein gemütliches „Zammsitzen“.
Aber auch das übrige Jahresprogramm unserer Gruppe kann sich sehen lassen.

Da gibt es z.B. eine besinnliche Weihnachtsfeier, ein Maschkeraturnen und zu runden Geburtstagen der Turnerinnen fällt uns auch immer etwas ein, womit wir die einzelnen Damen überraschen. So wird die Gemeinschaft in unserer Gruppe sehr gepflegt.

Wenn die Tage im Frühjahr länger werden hält uns nichts mehr im Turnsaal, dann geht es einfach in die Natur hinaus. Dann wandern wir am Donnerstag am Abend und genießen unsere schöne Landschaft. Natürlich kehren wir danach auch ein, denn die Gemütlichkeit und Gaudi kommt bei uns nie zu kurz.

Wir sind eine aktive Runde, die sich mit Sport fit und gesund hält, die sich aber auch gerne das ganze Jahr zu verschiedenen Aktivitäten trifft und damit die Freundschaft und Gemeinschaft in der Gruppe fördert.

Alle sportlichen Damen, die bei unserer Gruppe gerne mitmachen wollen, sind natürlich jederzeit herzlich willkommen.

Infobox

Rhythmischer Tanz & Gymnastik
Christine Komarek
0680/32 53 160
christine.komarek@aon.at

www.atsv-badaussee.at

Bodywork & Männerfitness

Turnsaal der NMS Bad Aussee am Dienstag gut gefüllt!

Männerfitness (Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr)
und Bodywork für Frauen (Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr) werden seit fünf Jahren im Rahmen des Projektes „Bewegungsland Steiermark“ mit großem Erfolg angeboten.

Konditionelle und koordinative Aspekte wechseln sich mit spielerischen Elementen ab. In Summe ergeben sich abwechslungsreiche und anstrengende, aber auch schaffbare Trainingsstunden für Herren und Damen.
Der Schwerpunkt liegt natürlich klar auf den gesundheitsorientierten Themen wie Wirbelsäule, Beweglichkeit und muskuläre Dysbalancen, allgemeiner Muskelaufbau, Funktionsgymnastik sowie Freude und Spaß an der Bewegung.

Bodywork steht für:

B – besonders
O – ordentlich
D – durchhalten
Y – yeah!!!!
W – witzig
O – originell
R – ruhig
K – kreativ

Männerfitness steht für: „Starke Männer – starkes Training“

M – Muskeln
Ä – Äquivalent
N – Notwendigkeit
N – neu
E – ehrlich
R – riskieren
F – furchtlos
I – intensiv
T – turbulent
N – nachhaltig
E – extrem
S – stark
S – Spiel

Spruch aus der hinteren Ecke des Turnsaales, als das Training wieder einmal ganz schön anstrengend war:

„Moch ma heit Stroftraining, weilst nächste Wochn net do bist?“

Infobox

Männerfitness
Mag. Dagmar Binna
0664/28 39 833
d.binna@aon.at
www.atsv-badaussee.at

Mini-Kids

Ein Sack Flöhe ….

Dieses Motto gilt wie jedes Jahr, wenn in der zweiten Septemberwoche die Turnsaaltür aufgeht und Hopsi Hopper die Kinder in der ersten Mini-Kids-Turnstunde begrüßt.

Es dauert meist ein bisschen bis alle wissen, wo es langgeht. Am Beginn der Stunde treffen sich alle in der Mitte zur gemeinsamen Begrüßung:

„Hopsi Hopper freut sich sehr, wenn du kommst und hüpfst wie er!“

Gefolgt von einem Spiel zum Aufwärmen sind wir dann schon mittendrin in dem fröhlich-lustigen Treiben quer durch den Turnsaal. Mit den zahlreichen Ideen der drei Übungsleiterinnen Claudia Gruber, Daniela Strimitzer und Dagmar Binna schaffen die Mädchen und Buben im Alter von vier bis ca. sechs/sieben Jahren jede Menge neue Bewegungsaufgaben im Handumdrehen.

Manchmal ist es nicht leicht, alle Kinder entsprechend ihren Möglichkeiten zu fördern und zu fordern. Und jeder Tag ist auch nicht immer gleich. So klappt es einmal gut und das andere Mal nicht ganz so reibungslos. Und damit die „Flöhe“ nicht den Anschluss verlieren, treffen wir uns alle am Schluss der Stunde zum „1 – 2 – 3 Spitze“ in der Turnsaalmitte.

Als Belohnung gibt es einen Hopsi Sticker in den Turnpass und alle freuen sich aufs nächste Mal!

Infobox

Hopsi Hoppers Training
Mag. Dagmar Binna
0664/28 39 833
d.binna@aon.at
www.atsv-badaussee.at

JUHUbilare

Alles
Gute zum
Geburtstag!

2016 dürfen wir folgenden Mitgliedern ganz herzlich gratulieren!

zum 50er
Birgit SCHANTIN

zum 60er
Christine EGGER
DI. Franz TASCH
Helga LEITNER
Christine STREUSSNIG
Franz PLEINER
Christa HEGNER
Theodor BINNA jun.
Harald RASTL
Franz KÖBERL (Zünd)

zum 70er
Peter MUSEK
Elfriede SCHATZ
Dir. Wolfgang KÖBERL
Brigitte AMON
Dr. DI. Helmut MALLECK
Karl BRUNNER
Inge MEANEY

zum 75er
Michael FRISCHMUTH
Walpurga GRABNER
Lothar WEIDACHER

zum 80er
Dr. Franz LOIDL
Edi LÖFFELMANN
Franz SYEN
Theresia HOLLERG-SCHWANDTNER

zum 85er
Friedrich HAAS
Theodor BINNA sen.

zum 90er
Aurelia NISTER

Sportlerehrung 2016

Der Fachausschuss für Jugend, Sport und Freizeit ehrte am Samstag, 12. November im Kurhaus Bad Aussee erfolgreiche heimische Sportler und Sportlerinnen für die Jahre 2014 bis 2016. Der ATSV war mit fünf Athleten hervorragend vertreten.
Horst Binna erhielt für seine Staatsmeistertitel bei den Masters-Meisterschaften 2016 das Sportehrenzeichen der Stadtgemeinde Bad Aussee in Bronze verliehen.

Felix Binna erhielt für seinen Vizelandesmeistertitel im Speerwurf ebenfalls Bronze. Theodor Binna und Maria Grieshofer (alle Sektion Leichtathletik) erhielten für ihre Stockerlplätze bei den Masters-Meisterschaften eine Anerkennung. Sabrina Gierlinger (ebenfalls Sektion Leichtathletik) bekam für ihren ASKÖ-Bundesmeistertitel über 100 m der Klasse U16 eine Anerkennung der Stadtgemeinde Bad Aussee.