

ASKÖ AKTUELL

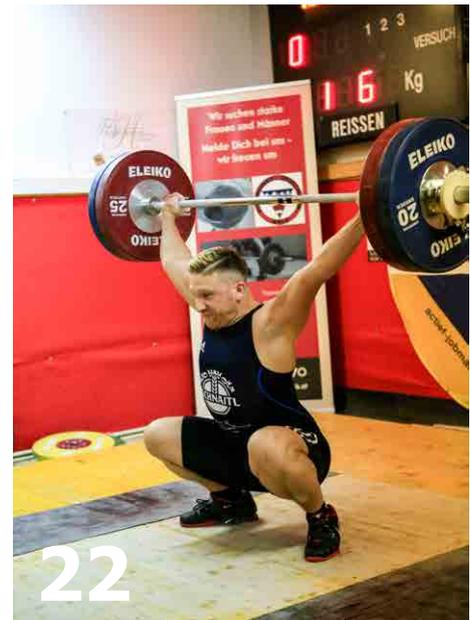
Das Magazin für Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen und Sportler:innen der ASKÖ OÖ.



Seite 4-7
Silberner Lorbeer

Seite 10/11
Fe&Male Sports Conference

Seite 30-33
Neues aus den Bezirken



Bildung

12 Isometrisches Training für Herz- und Blutkreislauf

Sport

20 ASKÖ Nachwuchs-cup Turnen

Fitness

27 ASKÖ Seeturnfest

Titelbild:

Überreichung der Silber Münze, Landesgeschäftsführerin Mag.^a Anita Rackaseder, MBA, Bürgermeisterin der Stadt Leonding Dr.ⁱⁿ Sabine Naderer-Jelinek, Silber Münzen Empfänger Shamil Borchashvili (Judoverein LZ Multikraft Wels), Präsident ASKÖ OÖ Kons. DI Erich Haider, MBA (r.)

Foto: ASKÖ OÖ

Kinder

34 Hopsi Hopper und Kinderfreunde

Aufruf

25 Jugendsportwoche



DI Erich Haider, MBA
Präsident

Liebe Mitglieder und Sportbegeisterte, ich freue mich, euch einen Rückblick auf ein bemerkenswertes Jahr für die ASKÖ OÖ zu geben. Das vergangene Jahr war geprägt von unzähligen sportlichen Höhepunkten und herausragenden Leistungen, die wir bei unserer alljährlichen Sportler:innenehrung „Silberner Lorbeer“ gebührend feiern durften. Bei dieser feierlichen Veranstaltung wurden unsere Athlet:innen für ihre außergewöhnlichen Leistungen und Erfolge im Jahr 2023 geehrt. Es erfüllt mich mit Stolz, dass unsere Sportler:innen über 250 österreichische Meister:innen- und Staatsmeister:inentitel errungen haben. Mit über 140 Teilnahmen an Europa- und Weltmeisterschaften – davon nahmen Athlet:innen 42 Medaillen mit nach Hause – verzeichnen wir eine erfreuliche Steigerung. Diese Erfolge sind das Ergebnis harter Arbeit, Hingabe und des unermüdlichen

Einsatzes unserer Sportler:innen, Trainer:innen, Funktionär:innen. Sie sind ein Beweis für die Leistungsfähigkeit und den hohen Standard des Sports innerhalb der ASKÖ OÖ. Diese Erfolge bestärken uns in unserem Engagement. Mit großer Freude blicken wir den kommenden Olympischen Sommerspielen in Paris entgegen, um die Sportler:innen unserer Vereine bestmöglich zu fördern. Ich danke allen Beteiligten für ihr Engagement und freue mich auf die bevorstehenden Herausforderungen und Erfolge im Jahr 2024.

Euer

Erich Haider

ASKÖ
AKTUELL



Mag.ª Anita Rackaseder, MBA
Landesgeschäftsführerin

Die ASKÖ OÖ bietet eine breite Palette an Dienstleistungen für unsere Vereine an und setzt sich mit großer Freude dafür ein, sie bestmöglich zu unterstützen. Im Jahr 2023 haben wir unsere Anstrengungen im Vergleich zum Vorjahr verstärkt: Wir haben etwa 400 Vereine beraten, 700 Förderansuchen bearbeitet und 50 Bauprojekte betreut. Diese Zahlen unterstreichen unser unermüdliches Engagement, die Vereine in ihrer Entwicklung zu begleiten und ihre Bedürfnisse optimal zu erfüllen.

Unser Ziel ist es, sicherzustellen, dass die Vereine die bestmögliche Unterstützung erhalten, um ihre Ziele zu erreichen, und ihre Angebote für die Mitglieder zu optimieren. Wir stehen euch gerne unterstützend zur Seite.

Eure

Anita Rackaseder

IMPRESSUM: Die Zeitung „ASKÖ AKTUELL“ dient zur Information für die Funktionär:innen 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 Kons. 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 21.05.2024.**



Landesrat Mag. Michael Lindner (l.), Generalsekretär ASKÖ Bundesorganisation Michael Maurer, Vizepräsident Sport ASKÖ Bundesorganisation Mag. Dr. Thomas Zacharias, Präsident ASKÖ OÖ Kons. DI Erich Haider, MBA

Erfolgreiche Ehrung: ASKÖ OÖ würdigt Spitzenathlet:innen mit dem Silbernen Lorbeer



Sportler:innenehrung "Silberner Lorbeer": Eine Feier der sportlichen Exzellenz

„Die beeindruckenden Leistungen dienen als Inspiration für zahlreiche junge Menschen, ihre sportlichen Träume zu verwirklichen.“

ASKÖ OÖ PRÄSIDENT KONS. DI ERICH HAIDER, MBA

Mehr als die Hälfte der OÖ Staatsmeistertitel gingen 2023 an Sportler:innen der ASKÖ OÖ. Bei der diesjährigen Sportler:innenehrung Silberner Lorbeer standen erneut über 130 Athlet:innen im Vordergrund, die sich mit ihren herausragenden Leistungen in der Sportsaison 2023 eine Auszeichnung redlich verdienten. In den Nachwuchs- und Allgemeinen Klassen sammelten sie Siege und Top-Platzierungen und sind der besondere Stolz der ASKÖ OÖ.



Für den Präsidenten des Landesverbandes, Kons. DI Erich Haider, MBA, ist diese Veranstaltung einer der Höhepunkte im Jahreskalender: „Die Verleihung des Silbernen Lorbeers ist für uns ein bedeutender Moment, in dem wir großartige Persönlichkeiten ehren. Ihre Leistungen sind nicht nur Quelle der Inspiration für viele junge Menschen, sondern auch ein Beweis dafür, dass der Sport in Zeiten der Teuerung einen unschätzbaren Wert für unsere Gesellschaft hat.“ Die ASKÖ OÖ weiß, dass ihre Vereine mit ihrem Breitensportangebot die Basis für den Spitzensport schaffen. Ohne dieses Fundament wären so viele beeindruckende Leistungen kaum möglich. Ein besonderer Dank gilt daher den über 5.300 Funktionär:innen und 3.200 Trainer:innen.

„Diese feierliche Veranstaltung ist mehr als nur eine Anerkennung für außergewöhnliche Leistungen im Sport. Sie ist ein Zeichen der Wertschätzung für unsere Athlet:innen und die gesamte Sportgemeinschaft. Es ist eine Ehre, die Vielfalt und Exzellenz unserer Athlet:innen vor den Vorhang zu holen. Ich freue mich über unsere Spitzenathlet:innen und ihre großartigen Erfolge in einer breiten Palette von Sportarten.“

ASKÖ OÖ LANDESGESCHÄFTSFÜHRERIN MAG.^A ANITA RACKASEDER, MBA

156 Österreichische Meister:innen
(Jugend/Junior:innen)

96 Österreichische Staatsmeister:innen

78 Teilnahmen bei Europameisterschaften
davon **29** Medaillen

5 🥇 **11** 🥈 **13** 🥉

68 Teilnahmen bei Weltmeisterschaften
davon **13** Medaillen

1 🥇 **4** 🥈 **8** 🥉

Spitzenerfolge 2023

Die ASKÖ OÖ, als führender Sportdachverband, ist begeistert darüber, eine solch beeindruckende Anzahl erfolgreicher Spitzensportler:innen ehren zu dürfen. Diese traditionelle Veranstaltung in der Kürnberghalle bietet einen idealen Rahmen, um die bemerkenswerten Leistungen gebührend zu feiern. Sowohl im Nachwuchs- als auch im Erwachsenenbereich, haben unsere Athlet:innen zahlreiche Siege und Top-Platzierungen erzielt. Auch im Jahr 2023 wurden zahlreiche Medailengewinner:innen und Teilnehmer:innen an Welt- und Europameisterschaften sowie österreichische Meister:innen und Staatsmeister:innen aus den Mitgliedsvereinen der ASKÖ OÖ ausgezeichnet.



Eröffnungsact
Einradfahrer:innen
der ASKÖ Laufrad
Steyr

Silbermünzen

Seit 2014 vergibt die ASKÖ OÖ als besondere Auszeichnung eigens geprägte Lorbeer-Münzen an Sportler:innen, die über mehrere Jahre hintereinander hinweg herausstechende Leistungen erbracht haben. Diese zusätzliche Würdigung unterstreicht die kontinuierliche Exzellenz im Sport. In diesem Jahr wird die Silbermünze für fünf Jahre Erfolg an folgenden Athleten verliehen: **Shamil Borchashvili**



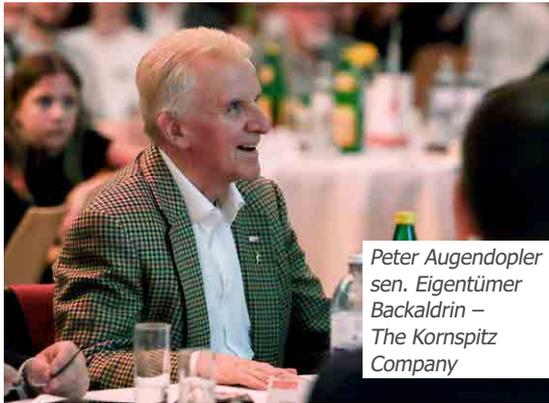
Showacts und Talkrunde



Talkrunde mit Landesrat Mag. Michael Lindner (l.), Moderatorin Sabine Schatz, Geschäftsführer FC Blau-Weiß Linz Christoph Peschek (r.)

Den Abend eröffneten die Einradsporler:innen der ASKÖ Laufrad Steyr mit einer tollen Show. Die Freude und Begeisterung während des Auftritts übertrugen sich spürbar auf das Publikum.

Bei der diesjährigen Talkrunde war Christoph Peschek, Geschäftsführer vom FC Blau-Weiß Linz zu Gast. Die Themen des Abends waren der Nachwuchs, die gesellschaftlichen Aspekte des Vereins und der Jugendschutz. Der Nachwuchs und der Jugendschutz sind dem FC Blau-Weiß Linz sehr wichtig und sie sind sich auch ihrer gesellschaftlichen Wirkung bewusst. Im Oktober setzten sie mit der



Peter Augendopler sen. Eigentümer Backaldrin – The Kornspitz Company



Laura Eitzinger (ATSV Lenzing/Kanu, I.) mit ihrer Begleitung Dana Pfaffenbichler

Unterstützung der landesweiten Kampagne „#hautnichthin“ von Landesrat Mag. Michael Lindner ein Zeichen gegen Gewalt an Kinder.

Ehrengäste und Sponsor:innen

Beim Silbernen Lorbeer waren zahlreiche Ehrengäste zugegen. Darunter befanden sich unter anderem die Bürgermeisterin der Stadt Leonding, Dr.ⁱⁿ Sabine Naderer-Jelinek und Landesrat Mag. Michael Lindner. Die Wirtschaft, als entscheidende Unterstützerin des Sports, spielte ebenfalls eine wichtige Rolle, da sie vielen Athlet:innen die Möglichkeit gibt, sich auf ihre sportliche Karriere zu konzentrieren. Aus diesem Grund würdigten auch Vertreter nam-



Vizepräsident ASKÖ OÖ Bgm. Ing. Markus Vogl (l.) im Gespräch mit Landesdirektor der Wiener Städtischen Versicherung Mag. Günther Erhartmaier (r.)

hafter Unternehmen, wie Peter Augendopler Senior von Backaldrin – The Kornspitz Company, die Spitzenathlet:innen mit ihrer Anwesenheit.



18 Athlet:innen des BSV BBRZ Linz, LGKS Linz und Gehörlosenverein Linz dem ASKÖ Bezirk Linz-Stadt wurden geehrt durch ASKÖ Sportleiter Mag. Gerald Gabl, MBA MSc (l.) und ASKÖ OÖ Präsident Kons. DI Erich Haier, MBA (r.)

Steuerliche Neuerungen zum Jahresauftakt

Spendenbegünstigungen für Vereine

Ab 2024 gelten neue Regelungen zur Spendenbegünstigung. Die Spendenbegünstigung ermöglicht es Spender:innen unter bestimmten Bedingungen Steuererleichterungen in Anspruch zu nehmen.

Es gibt laut dem Einkommenssteuergesetz (EstG) zwei Gruppen von spendenbegünstigten Organisationen: die einen sind aufgrund des Gesetzes begünstigt, die anderen müssen bestimmte Kriterien erfüllen und vom Finanzamt als spendenbegünstigt anerkannt sein. Um diese Anerkennung zu erhalten, müssen Organisationen strenge Voraussetzungen erfüllen. Zum Beispiel die ausschließliche Verfolgung begünstigter Zwecke.

Das Verfahren zur Erlangung der Spendenbegünstigung wird durch das Finanzamt Österreich durchgeführt. Ein Antrag kann ab April 2024 gestellt werden und muss jährlich erneuert werden. Die Begünstigung muss jährlich innerhalb von neun Monaten nach dem Ende des Rechnungsjahres über den:die Parteienvertreter:in verlängert werden.

Freiwilligenpauschale

Parallel zu dieser Neuregelung tritt ab 2024 eine neue Regelung zur Freiwilligenpauschale in Kraft. Diese neue Regelung soll dazu beitragen, ehrenamtliche Tätigkeiten zu honorieren und das freiwillige Engagement in Österreich zu fördern. Das Einkommenssteuergesetz unterscheidet hierbei zwischen zwei Varianten:

Kleine Freiwilligenpauschale

(§ 3 Abs 1 Z 42 lit a EstG)

Eine steuerfreie Entlohnung für ehrenamtlichen Tätigkeiten ist bis zu 30 Euro pro Kalendertag als steuerfrei zu behandeln, darf

jedoch 1.000 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen. Voraussetzung dafür ist, dass die Tätigkeit freiwillig erfolgt und der Verein oder eine verbundene Körperschaft keine steuerpflichtigen Einkünfte für eine vergleichbare Tätigkeit mit ähnlicher Ausbildung oder Qualifikation bezahlt.

Große Freiwilligenpauschale

(§ 3 Abs 1 Z 42 lit b EstG)

Hierbei beträgt die steuerfreie Entlohnung 50 Euro pro Kalendertag und maximal 3.000 Euro im Kalenderjahr. Dies gilt für Tätigkeiten, die mildtätigen Zwecken dienen, von der Kommunalsteuer befreit sind, der Katastrophenhilfe dienen oder als Ausbilder:in oder Übungsleiter:in. Werden die Höchstgrenzen überschritten, liegen Einkünfte gemäß § 29 Z 3 EstG vor.

Zögern Sie nicht uns bei Fragen zu kontaktieren!



Mag. Andreas Zwettler
Steuerberater/Wirtschaftsprüfer
Beirat ASKÖ OÖ für Steuerfragen

tel +43 (0)50 206 2-0

office@mooreskz.at

SCHWARZ KALLINGER ZWETTLER

Wirtschaftsprüfung Steuerberatung GmbH

A-4400 Steyr, Bahnhofstraße 13

A-4020 Linz, Volksgartenstraße 32

A-1010 Wien, Gonzagagasse 15/2a

www.mooreskz.at

ASKÖ Basiskurs für Vereinsfunktionär:innen

Im Frühjahr fand der dreitägige Kurs in Linz statt, bei dem wieder einige engagierte Funktionär:innen zusammenkamen.

Der mehrtägige Kurs bietet eine Gelegenheit für zahlreiche Funktionär:innen ihre Kompetenzen in der Vereinsarbeit zu vertiefen. Durch die intensive Auseinandersetzung mit Themen wie Spendenabsetzbarkeit, die neue Freiwilligenpauschale, Rechte und Pflichten der Funktionär:innen sowie Öffentlichkeitsarbeit, konnte das grundlegende Verständnis erweitert und ein wertvoller Einblick gewonnen werden. Besonders hervorzuheben ist der intensive Austausch

zwischen den Teilnehmer:innen und den Vereinen, der nicht nur das Lernen, sondern auch den Aufbau eines starken Netzwerks innerhalb der ASKÖ OÖ fördert. Diese Ausbildung dient nicht nur dazu, die individuellen Fähigkeiten der Funktionär:innen zu stärken, sondern auch die Qualität der Vereinsarbeit insgesamt zu verbessern. Damit leistet der Basiskurs einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung der Sportvereine innerhalb der ASKÖ OÖ.



Erfolgreiche Absolvent:innen des Basiskurses für Vereinsfunktionär:innen und Landesgeschäftsführerin Mag.^a Anita Rackaseder, MBA (l. vorne kniend)

SICHERHEIT DURCH QUALITÄT.

ASAVE Security Service
Ylva Haberlik e.U.

4040 Linz, Hauptstraße 83-85 | +43 (0)732 / 91 81 51
www.asave.at | office@asave.at

EN ISO 9001:2015 zertifizierter Qualitätsbetrieb!

[f /asave.sicherheit](https://www.facebook.com/asave.sicherheit)

Bezahlte Anzeige



LAbg. Mag. Tobias Höglinger (v. l.),
 Barbara Schett-Eagle, LGFⁱⁿ Mag.^a
 Anita Rackaseder, MBA, Simone Rienesl,
 Turnierdirektorin WTA500 Turnier Linz
 Sandra Reichel und Florian Koppler, MSc

ASKÖ OÖ präsentiert eigenes Projekt bei der Fe&Male Sports Conference

Am 31. Januar wurde im Rahmen des WTA 500 Tennisturniers in Linz ein weichenstellendes Ereignis veranstaltet: Die "Fe&Male Sports Conference: Better together". Als eine der größten dort anwesenden Gruppen präsentierte die ASKÖ OÖ ihr wegweisendes Projekt "Frauen in den Vorstand: Du bist unsere Superpower" und setzte damit einen bedeutenden Impuls für die Förderung weiblicher Teilhabe im Sport.

Simone Rienesl, Frauenvorsitzende der ASKÖ OÖ und Vorsitzende des ASKÖ Sportverein Franckviertel Linz sowie ihr Stellvertreter Florian Koppler, MSc, waren bedeutende Referent:innen dieses ereignisreichen Tages. Vor einer beeindruckenden Kulisse von Teilnehmer:innen und namhaften Referent:innen sowie ASKÖ Funktionär:innen präsentierten sie nicht nur die Ergebnisse des Projekts, sondern gaben auch persönliche Einblicke und Erfahrungen in ihre Vereinsarbeit.

Das Ziel des Projekts ist es, Frauen zu ermutigen aktivere Rollen in Vereinsstrukturen einzunehmen, insbesondere als Vorsitzende. Eine eingehende Studie zu Beginn des Projekts zeigte auf, dass viele engagierte junge Frauen in den Vereinen vorhanden sind, jedoch oft der letzte Schritt zur Übernahme einer Führungsposition ausbleibt. Gesellschaftliche Hürden, wie die Care-Arbeit, wurden als bedeutende Hindernisse identifiziert. Einige der befragten Frauen berichteten von

ihren persönlichen Erfahrungen, darunter auch von einem Mangel an Anerkennung im Vergleich zu männlichen Kollegen. Doch im Verlauf der Diskussion wurde deutlich, dass

Frauen im Vorstand einen einzigartigen Blickwinkel und wertvolle Perspektiven mitbringen, die für die Weiterentwicklung der Vereine von entscheidender Bedeutung sind.

„Durch unser Projekt `Du bist unsere Superpower` können wir Frauen stärken und sie für Vorsitz-tätigkeiten motivieren. Ich bin davon überzeugt, dass das Projekt nachhaltig ein großer Gewinn für die ASKÖ OÖ darstellt und einen wichtigen Beitrag zu mehr Gleichberechtigung im Sport leistet. Umso mehr freut es mich, dass wir es bei der Fe&Male Conference vorstellen durften.“

ASKÖ OÖ FRAUVORSITZENDE SIMONE RIENESL

ASKÖ OÖ PROJEKTSTART

Du bist unsere Superpower

- Aktuelles ASKÖ OÖ Projekt zeigt: Vereine haben junge Funktionärinnen
- 28% Funktionärinnen, 11% Vorsitzende (496 Vereine)
- Projektstart: „Frauen in den Vorstand“ (gefördert durch das BMKÖS)
- Ziel: junge Frauen für die Vereinstätigkeit & den Vorsitz motivieren
- Aus- und Fortbildungsangebote für junge Funktionärinnen schaffen
- Female Mentoring Programm

LINZ AG-Ladekarte

Einfach und bequem laden –
jetzt neu auch mit kWh-Tarifen!



LINZ AG
S T R O M

Sie sind mit Ihrem E-Auto unterwegs und möchten laden?

Kein Problem – laden und bezahlen Sie europaweit mit der LINZ AG-Ladekarte. Einfache und schnelle Bedienung, transparente und faire Tarife, 24-Stunden-Hotline – alle Vorteile auf einer Karte.

Bestellen Sie jetzt Ihre Ladekarte unter www.linzag.at/ladekarte



Bezahlte Anzeige

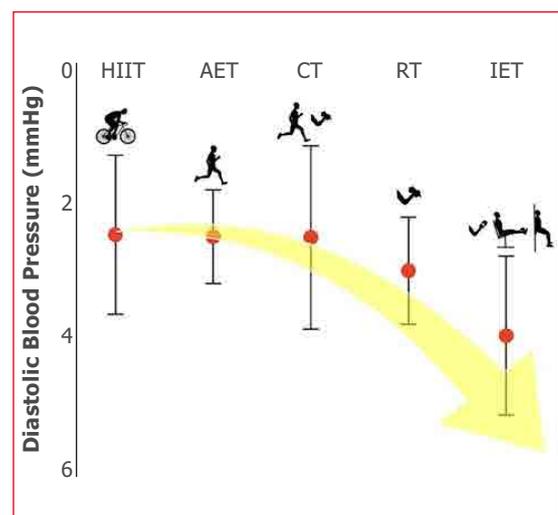
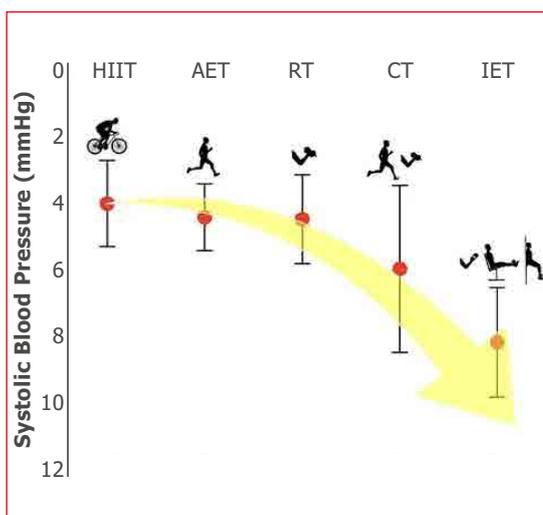


„Isometrisches Training: Der neue Schlüssel zur Blutdruckkontrolle?“

Ausdauertraining ist schon lange als bewährte Methode bekannt, um den Körper fit zu halten und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu fördern. Neue Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass auch das Krafttraining einen erheblichen Beitrag zur Herz-Kreislauf-Gesundheit leisten kann. Besonders vielversprechend erscheint eine spezielle Form des Krafttrainings, bekannt als isometrisches Training.

Isometrische Übungen, bei denen bestimmte Muskeln ohne Bewegung angespannt werden (z.B. Plank oder Wandsitz), könnten laut einer aktuellen Studie eines britischen Forschungsteams (Edwards, J. J. & et al., 2023) einen entscheidenden Beitrag zur Senkung des Blutdrucks leisten. Diese Studie zeigt beeindruckende Ergebnisse: Alle untersuchten Trainingsformen (HIIT, CT, IET, etc.) führten zu einer Verbesserung des Ruheblutdrucks.

Die Frage, die sich viele stellen, ist: Warum sind isometrische Übungen so effektiv bei der Blutdrucksenkung? Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass diese Übungen dazu beitragen die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern. Während der Anspannungsphase der Muskeln werden die Blutgefäße zusammengezogen, und in der Entspannungsphase erfolgt eine plötzliche Durchblutung, was möglicherweise dazu beiträgt, die Gefäße zu trainieren und flexibler zu machen.



AET: niederintensives Ausdauertraining; **CT:** kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining; **HIIT:** Hoch-Intensitäts-Intervalltraining; **IET:** isometrisches Training; **RT:** klassisches Krafttraining

Trainingsrichtlinien für isometrische Übungen

Für Anfänger:innen empfiehlt sich ein Training mit isometrischen Übungen zwei- bis dreimal pro Woche. Fortgeschrittene können das Training auf bis zu viermal pro Woche steigern, wobei ausreichende Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten wichtig sind. Insgesamt sind 4 bis 8 unterschiedliche Übungen empfehlenswert. Führen Sie jede Übung mit 3 bis 4 Sätzen durch, wobei jeder Satz etwa 20-30 Sekunden dauern sollte: Leichtere Übungen entsprechend lang, anstrengende Übungen entsprechend kürzer. Die Muskeln sollten während der gesamten Satzdauer spürbar angespannt sein und gegen Ende hin ordentlich brennen. Pausieren Sie zwischen den Sätzen für ca. 1 bis 2 Minuten, um sich zu erholen.

Mit Sport gegen Bluthochdruck: Die Rolle der ASKÖ OÖ

Die ASKÖ OÖ ist eine zentrale Säule im Sportgeschehen, die sich dem Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport widmet. Mit fast 500 Vereinen, mehr als 1.200 Sektionen

und einer beeindruckenden Mitgliederzahl von fast 105.000 unterstreicht sie ihre führende Position in der Sportlandschaft.

Die breit gefächerten Aktivitäten der ASKÖ OÖ tragen maßgeblich dazu bei, den Blutdruck der Bevölkerung zu senken und die Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern. Ob in betrieblicher Gesundheitsförderung, Schulen, Kindergärten oder Gemeinden – die ASKÖ OÖ ist überall präsent. Ein herausragendes Beispiel ist das Projekt „Bewegt im Park“, das kostenlose Kurse in ganz Österreich anbietet. Unter der fachkundigen Anleitung erfahrener Sporttrainer:innen, können Teilnehmer:innen jeden Alters und Fitnesslevels ohne Vorkenntnisse oder Anmeldung aktiv etwas für ihre Herz-Kreislauf-Fitness und Gesundheit tun.

Quelle: Edwards, J. J., Deenmamode, A. H. P., Griffiths, M., Arnold, O., Cooper, N. J., Wiles, J. D., & O'Driscoll, J. M. Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. (2023), Canterbury: Canterbury Christ Church University.

Die effektivsten isometrische Übungen

1. **Wandsitz:** Setzen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und beugen Sie die Knie, bis sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Halten Sie diese Position.
2. **Plank:** Legen Sie sich mit dem Bauch nach unten auf den Boden. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme und Zehen und heben Sie Ihren Körper vom Boden ab, wobei Sie eine gerade Linie von Kopf bis zu den Fersen bilden. Halten Sie diese Position.
3. **Glute-Bridge:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, beugen Sie die Knie und platzieren die Füße flach auf dem Boden, etwa hüftbreit auseinander. Anschließend heben Sie das Becken vom Boden, bis der Körper eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bildet, während Sie ihre Gesäßmuskeln fest anspannen. Halten Sie diese Position.

Indem Sie diese isometrischen Übungen in Ihr Trainingsprogramm integrieren und die empfohlenen Richtlinien für Häufigkeit, Satzdauer, Satzzahl und Intensität beachten, können Sie die bestmöglichen Ergebnisse bei der Senkung ihres Blutdrucks erzielen.



ASKÖ FREISTADT

ASKÖ Freistadt

Peter Steininger

Am Stadtblick 12

4240 Freistadt

+43 650 39 51 293

therapie@sportphysio-steininger.at

<https://www.facebook.com/powervolleysfreistadt>

<https://www.instagram.com/outdoorfitness-freistadt/>

ASKÖ Freistadt

„Mauern niederzureißen“ ist dem Verein ASKÖ Freistadt besonders wichtig, dabei konzentriert sich der Verein auf seine sozialgesellschaftliche Stellung. Ihnen ist es wichtig, für jedes Alter sportliche Angebote zu haben. Die Wettkämpfe und das Rahmenprogramm sollen aber trotzdem nicht zu kurz kommen.

Unser Anreiz

Wir nehmen die Qualitätsoffensive als Motivation unseren Verein neu aufzustellen. Wichtig war uns dabei, die veralteten Strukturen aufzubrechen und dem Neuen und vor allem den jungen engagierten Mitgliedern eine Chance zu geben, Funktionär:innen zu werden. Diese Auszeichnung ist für uns ein Zeichen, dass unser Verein sich auf dem richtigen Weg befindet.

Qualität & Ausbildung Personal

Qualität spricht für sich. Wir wollen als Verein qualitative Sportangebote zur Verfügung stellen, weshalb wir großen Wert auf die Ausbildung von Trainer:innen und auch Funktionär:innen legen. Es ist in unserem besten Interesse, den Verein so gut wie möglich zu führen.

Besonderheit des Vereins

Wir sind als Verein immer bereit neue Wege einzuschlagen, auch abseits des Mainstreams und der normativen, gesellschaftlichen Erwartungen. Bei uns ist jede Veranstaltung ein Statement, dass wir uns unserer sozialgesellschaftlichen Verantwortung bewusst sind und diese ernst nehmen, weshalb wir einige karitative Projekte unterstützen.

Bedeutung für die Region

Die Wichtigkeit unseres Vereins ruht darauf, sportliche Alternativen zu den bekannten Sportarten zu liefern. Wir bieten eine Bandbreite an sportlicher Betätigung für Jung und Alt in unserer Region an. Zu unseren eher klassischen Sportarten zählt Volleyball, der großen Zuspruch bei Kindern und Jugendlichen bekommt. Unbekannter sind die Sportarten Pétanque und Fitness-Kraftdreikampf.

ASKÖ VEREINS LORBEER



Das Outdoor-Training erfordert vollen Einsatz



Das Neujahrsturnier der Powervolleys Freistadt (2023)

© ASKÖ Freistadt

Funktionär:in „unter 30“

„Soziale Interaktion und Bewegung sind bedeutende Teile der menschlichen Gesundheit. Durch den Zusammenhalt im Verein, kann man besser mit gesundheitlich belastenden Situationen umgehen und stärker daraus hervorgehen.“
 Julian Knauder (29 Jahre) – Schriftführer

VEREINSVISION – so sieht unser Idealbild aus:

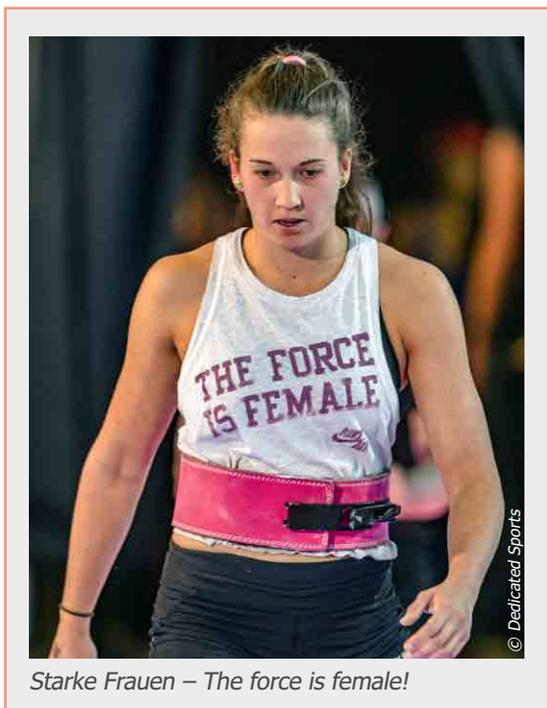
Wir bauen keine Mauern auf,
 wir reißen sie nieder!



© Nicole Stummer

„Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Funktionär:innen, die das rege Vereinsleben und die engagierte Jugendarbeit mitgestalten. Die ASKÖ Freistadt hat schon einige Top-Athlet:innen hervorgebracht, die bei großen Bewerben hervorragende Erfolge gefeiert haben. Sie sind wichtige Botschafter:innen und sportliche Aushängeschilder unserer Stadt.“

Christian Gatzl,
Bürgermeister der Stadt Freistadt



© Dedicated Sports

Starke Frauen – The force is female!


ASKÖ

Bad Goisern
ASKÖ Bad Goisern

Hans Hinterer

Reitern 19

4822 Bad Goisern

+43 664 255 46 40

h.hinterer@eduhi.at

<https://www.badgoisern-askoe.at/>
<https://www.facebook.com/askoebadgoisern.gesamtverein>

gesamtverein

https://www.instagram.com/askoe_ski_badgoisern/

ASKÖ Bad Goisern

Die ASKÖ Bad Goisern sticht durch ihre Vielfalt an Sportangeboten heraus. Ihr lebendiger Geist schafft eine Atmosphäre der Sportförderung, die auch die eine oder andere Medaille im Wettkampfsport mit sich bringt.

Unser Anreiz

Für die ASKÖ Bad Goisern ist die Verleihung des ASKÖ Vereinslorbeers eine besondere Ehre und Bestätigung unserer harten Arbeit und unseres Engagements. Obwohl wir bereits hohe Standards erreicht haben, ist es eine große Freude diese Auszeichnung zu erhalten und unsere Leistungen nach außen zu tragen.

Qualität & Ausbildung Personal

Bei der ASKÖ Bad Goisern legen wir großen Wert auf die Ausbildung unserer Trainer:innen und Funktionär:innen. Zuletzt haben fünf unserer jüngsten Nachwuchstrainer:innen an der Ausbildung zur:zum Übungsleiter:in Assistent:in teilgenommen. Dies ist ein weiterer Schritt für unsere Investition in die Zukunft und die Sicherstellung, dass unsere Mitglieder stets in den besten Händen sind.

Besonderheit des Vereins

Wir sind stolz darauf, dass Breiten- und Spitzensport sowie die Jugend- und Gesundheitsförderung einen zentralen Stellenwert in unserem Verein einnehmen. Unsere jüngsten Erfolge im Judo und Luftgewehrschießen sowie die Weltmeisterin im Skicross Andrea Limbacher stehen buchstäblich für unsere Leistungen im Sport.

Bedeutung für die Region

Als der größte Sportverein in Bad Goisern bieten wir über 900 Mitgliedern ein sportliches Zuhause. Unser breites Angebot aus unseren 13 Sektionen, wie Ski Alpin, Judo, Floorball, usw., spiegelt unsere Vielfalt und unser Engagement wider. Dadurch stärken wir nicht nur das Gemeinschaftsgefühl in unserer Region, sondern fördern auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden unserer Mitglieder.

ASKÖ VEREINS LORBEER



Aushängeschild Janik Sommerer, der Silber bei den Olympischen Jugendspielen holte.

© Manuela Sommerer



© ASKÖ Bad Goisern

Erfolgreiche Judosektion mit Meisterin Undine Gamsjäger (Mitte vorne)

Funktionär:in „unter 30“

„Da ich seit meiner Kindheit leidenschaftlich gerne tanze, möchte ich diese Leidenschaft den Kindern weitergeben. Meine Begeisterung fürs Tanzen wurde bei dem Verein „step by step“ geweckt. Besonders stolz macht mich, wenn ich die strahlenden Kinderaugen sehe, wenn sie ihr Können und die gemeinsam erlernte Choreografie den Eltern vorführen.“
 Jessica Pugl-Pichler (25 Jahre) – Sektionsleiterin Performance

VEREINSVISION – so sieht unser Idealbild aus:

Durch konstanten engagierten Einsatz aller ehrenamtlichen Funktionär:innen, Trainer:innen und Übungsleiter:innen ist alles möglich.



© Sabine Promberger

„Als Bürgermeister der Gemeinde Bad Goisern gratuliere ich dem Ortsverein ASKÖ Bad Goisern ganz pauschal zu seinen großartigen Leistungen, die er für unsere Gemeinschaft erbringt. Die gute und umsichtige Führung durch die Verantwortlichen im Verein und in den Sektionen und die kontinuierliche Arbeit der Trainer:innen bietet den Athlet:innen das Umfeld, in dem Großes geleistet werden kann.“

**Leopold Schilcher, MAS,
 Bürgermeister Bad Goisern**



© ASKÖ Bad Goisern

Mit dem Dirt Bike geht es hoch in die Lüfte.



Bezirk Salzkammergut

SILBERNER LORBEER



Bezirk Linz Umgebung



Bezirk Wels

Bezirk Steyr



Bezirk Linz Stadt



Bezirk Mühlviertel





Die ASKÖ Wilhering und der ASK Nettingsdorf Turnen freuen sich gemeinsam nach erfolgreicher erster Runde.

ASKÖ Nachwuchscup Turnen stärkt junge Talente im Sport

Der mehrteilige Cup schafft die Bühne für junge Sportler:innen ihre Leidenschaft zu leben und ihr Potenzial zu entfalten.

Erste Schritte im Wettbewerb

Die Veranstaltungsreihe ermöglicht es Kindern zum ersten Mal an Wettkämpfen teilzunehmen und sportliche Erfahrungen zu sammeln. Der niederschwellige Zugang zu Leistungsvergleichen mit Gleichaltrigen ebnet den Weg zu einer sportlichen Laufbahn und bietet Sicherheit bei erstmaligen Wettkampfteilnahmen.

Vom Training zur Wettkampfbühne

Durch diesen Wettbewerb erhalten sie die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Dabei wird nicht nur sportlicher Ehrgeiz gefördert, sondern auch der Teamgeist gestärkt und das Selbstvertrauen gesteigert. Der ASKÖ Nachwuchscup Turnen ermutigt die nächste Generation ihren Weg im Sport mit Begeisterung zu gehen, dabei werden ihre Talente optimal gefördert.

Begleitung durch Trainer:innen

"Die erfahrenen Turner:innen des ASKÖ Nachwuchscups unterstützen die Kleinen, indem sie ihnen helfen, sich auf den Cup vorzubereiten und wertvolle Tipps zu geben. Doch neben dem Coaching ist auch die Vernetzung und das Schließen neuer Freundschaften ein wichtiger Teil unseres Turniers", so Sabine Weixlbaumer, ASKÖ Landesreferentin und Trainerin vom ASK Nettingsdorf.

Herausforderungen gemeinsam meistern

Viele der Turner:innen sind bereits mit dem Ablauf des Cups vertraut. Eine Herausforderung für die jungen Sportler:innen ist jedoch der Ortswechsel, der auch den Wechsel des Equipments mit sich bringen kann.

Im Dezember des letzten Jahres und Anfang Februar diesen Jahres fanden zwei der drei Runden des Nachwuchscups im Turnen statt. Ein starker Schneefall im Dezember sorgte für einen holprigen Start, da einige Vereine nicht anreisen konnten. Die zweite Runde konnte jedoch mit allen Vereinen durchgeführt werden. Endlich konnten alle gemeinsam ihr Können unter Beweis stellen.

Sabine Weixlbaumer zeigt sich erfreut und blickt erfolgreich auf die ersten zwei Runden des Cups zurück: "Es ist besonders schön zu sehen, dass wir kontinuierlich neue Vereine, insbesondere neue Turner:innen, gewinnen können und durch den Nachwuchscup die gemeinsame Begeisterung für Sport gelebt wird."

Die erste Runde wurde von der ASKÖ Wilhering und die zweite von der ASKÖ Bruck-Peuerbach ausgerichtet, die dritte Runde findet noch statt. „Wir wünschen allen jungen Sportler:innen noch viel Spaß und sind froh, mit dem Nachwuchscup ein Sprungbrett für junge Athlet:innen geschaffen zu haben“, betont Sabine Weixlbaumer.

Stocksport-Landesmeisterschaft: Gemeinschaft und Wettkampf auf dem Eis

Herren und Senioren

Heimvorteil bei den Herren

In einem triumphalen Auftritt haben die Herren der SPG Vöcklabruck ihren Heimvorteil in der REVA Eishalle Vöcklabruck bei der ASKÖ Landesmeisterschaft Herren 2024 auf Eis gekonnt ausgespielt. Mit einer beeindruckenden Leistung sicherten sie sich den Sieg mit einem Vorsprung von drei Punkten.

Die SPG Vöcklabruck bereitete sich intensiv auf die Meisterschaft vor, wobei ihr wöchentlich stattfindender Wintercup eine zentrale Rolle darstellte. Doch der Cup diente nicht nur als Trainingseinheit für die SPG Vöcklabruck selbst, sondern auch als wertvolle Gelegenheit für benachbarte Vereine, sich zu verbessern und zu wetteifern. Zusätzlich trafen sich die Spieler jeden Donnerstag von Ende Oktober bis Mitte/Ende Jänner, um sich auf dem Eis zu messen und ihre Fähigkeiten zu schärfen. Mit ihrem Sieg haben sie nun bewiesen, dass sich intensives Training auszahlt.



Von l. nach r.: ASKÖ ESV Kirchberg Thening, SPG Vöcklabruck, ASKÖ Thalheim bei Wels

Insgesamt stellten sich bei der ASKÖ Landesmeisterschaft Stocksport Herren Eis am 18. Februar in Vöcklabruck zwölf Mannschaften der Herausforderung. Die SPG Vöcklabruck und der ASKÖ ESV Kirchberg Thening ragten dabei als die beiden bestplatzierten Vereine heraus und sicherten sich somit die Teilnahme an den ASKÖ Bundesmeisterschaften Stocksport Herren Eis.

Ergebnisse der ASKÖ Landesmeisterschaft Stocksport Herren Eis

1. Platz	2. Platz	3. Platz
SPG Vöcklabruck	ASKÖ ESV Kirchberg Thening	ASKÖ Thalheim bei Wels

Senioren aus Marchtrenk triumphieren

Bei der ASKÖ Landesmeisterschaft Stocksport Senioren Eis am 21. Jänner versammelten sich elf Mannschaften aus dem gesamten Bundesland in Vöcklabruck, um in einem spannenden Wettkampf gegeneinander anzutreten. Am Ende des Tages konnte sich der ESV ASKÖ eisbär Marchtrenk den verdienten Sieg sichern, nachdem sie eine beeindruckende Leistung auf dem Eis gezeigt hatten. Unter den prominenten Gratulant:innen befanden sich der ASKÖ Vizepräsident Mag. Max Ebenführer, MSc und Landesreferent Kons. Mag. Peter Maier.



ASKÖ Vizepräsident Mag. Max Ebenführer, MSc (l.) gemeinsam mit den Mannschaften und Landesreferent Kons. Mag. Peter Maier (r.)



ASKÖ Landesmeisterschaft Gewichtheben



Gewichtheber Hmayak Misakyan in Aktion

DI Klaus Hofwimmer, Sektionsleiter Gewichtheben beim Sportklub VÖEST, ist begeistert vom jüngsten Triumph seines Teams bei der Landesmeisterschaft. Mit sechs Goldmedaillen bei der ASKÖ Landesmeisterschaft Gewichtheben, die vom ESV

Sportklub VÖEST setzt nach Erfolg bei ASKÖ Landesmeisterschaft Gewichtheben ehrgeizige Ziele

Wels Gewichtheben ausgerichtet wurde, hat der Sportklub VÖEST eindrucksvoll sein Können unter Beweis gestellt. Unter den Gratulant:innen befand sich auch Thomas Loibingdorfer, Vorstandsmitglied des ASKÖ Bezirksverbandes Wels.

Trotz dieses Erfolges ruht sich der Sportklub VÖEST nicht auf seinen Lorbeeren aus. DI Klaus Hofwimmer hat bereits hohe Ziele für die kommende Saison im Blick. Neben dem Streben nach

dem 21. Bundesliga-Titel und Staatsmeister:innen-Titeln ist auch die Jagd nach Medaillen auf internationaler Ebene ein wichtiger Aspekt. Dabei liegt jedoch der Fokus nicht nur auf dem Spitzenbereich, sondern auch auf der Förderung des Nachwuchses. Nicht nur der Sportklub VÖEST, sondern auch Gewichtheber:innen von anderen Vereinen zeigten stolz ihr Können und machten die Landesmeisterschaft zu einem spannenden Wettkampf.

ASKÖ Landesmeisterschaft Schwimmen

Amateurschwimmverein Linz dominiert



Kraulen ist eine der Wettbewerbsdisziplinen

Die ASKÖ Landesmeisterschaft Schwimmen fand im September 2023 in Steyr

statt. Der ASKÖ Schwimmclub Steyr erreichte mit vier Goldmedaillen den zweiten Platz, während der Amateurschwimmverein (ASV) Linz den ersten Platz mit seinem beeindruckenden Erfolg einnahm.

Unter der Leitung von DI Dr. Martin Bruckner, dem Sektionsleiter Schwimmen, übertrafen die Athlet:innen des Amateurschwimmvereins alle Erwartungen und sicher-

ten sich insgesamt acht Goldmedaillen. Dieser Triumph ist das Ergebnis einer erfolgreichen Nachwuchsarbeit, die bereits mehrere Talente hervorgebracht hat. DI Dr. Martin Bruckner betont die Bedeutung der Nachwuchsförderung des Vereins und freut sich besonders auf die kommenden Bewerbe, bei denen der Fokus weiterhin auf dem Aufbau junger Schwimmtalente liegt.

ASKÖ OÖ Landesmeisterschaft Hallenhockey

ASKÖ Hockeyclub Wels sichert sich knapp den Landesmeistertitel

Am 10. Februar 2024 fanden im Zuge der ASKÖ Landesmeisterschaften spannende Wettkämpfe in der Sporthalle Wels/Lichtenegg statt. Organisiert wurde der Wettkampf vom ASKÖ Hockeyclub Wels, welcher das Heimspiel auch für sich ausmachen konnten.

Der Erfolg des ASKÖ Hockeyclubs Wels ist das Resultat einer konsequenten Un-

terstützung durch Fortbildungen und Teamevents, die ein optimales Zusammenspiel der Spieler:innen ermöglichen. Ebenso nehmen sie regelmäßig an Übungsspielen gegen andere Teams teil, um sich kontinuierlich zu verbessern. Insgesamt war die Landesmeisterschaft ein voller Erfolg und stärkte den Zusammenhalt in der Hockeyfamilie.



Voller Einsatz bei den Spielen des ASKÖ Hockeyclubs Wels

Ergebnisse ASKÖ Landesmeisterschaft Hallenhockey

1. Platz	ASKÖ Hockeyclub Wels
2. Platz	1. ASKÖ Freizeit Hockey Club Linz
3. Platz	ASKÖ Hockeyclub Landwied Linz

ASKÖ OÖ Landesmeisterschaft Judo

ASKÖ Fairdrive Leonding – Leofighters Austria triumphiert bei der ASKÖ Landesmeisterschaft im Judo

Die ASKÖ Landesmeisterschaft 2024 im Judo lockte über 150 Sportler:innen aus 9 Vereinen zu spannenden Kämpfen ins Sportzentrum Auwiesen. Unter der Leitung des Landesreferenten Michael Stögmann wurde der durchführende Verein Sportklub VÖEST Linz für die hervorragende Organisation des Turniers geehrt.

Die Judoka des ASKÖ Fairdrive Leonding – Leofighters Austria konnten einen spektakulären Sieg erringen. Mit intensivem Training dreimal pro Woche am Olympiastützpunkt Linz wurden die Athlet:innen optimal auf das

Turnier vorbereitet. Unter der Anleitung junger Trainer:innen des Vereins zeigten sowohl Anfänger:innen, als auch erfahrene Kämpfer:innen ihr Können und gingen mit vollem Einsatz in die Wettkämpfe.

Besonders erfreulich war für die Leofighters der Gewinn der Gesamtwertung. Die ASKÖ Fairdrive Leonding – Leofighters Austria sicherten sich den Sieg mit stolzen 15 Goldmedaillen und setzen mit ihrem beeindruckenden Erfolg ein starkes Zeichen und beweisen erneut ihre Stärke und ihren Zusammenhalt als Team.



Starke Leistungen bereits beim Nachwuchs

Vereinswertung ASKÖ Landesmeisterschaft Judo

1. Platz	ASKÖ Fairdrive Leonding-Leofighters Austria
2. Platz	ASKÖ Reichraming
3. Platz	ASKÖ Bad Ischl



Die ASKÖ Pichling und die ASKÖ Powervolleys Freistadt gemeinsam mit ihren Trainer:innen und Sportleiter Mag. Gerald Gabl, MBA

ASKÖ Landesmeisterschaft Volleyball

ASKÖ Pichling und ATSV Födinger St. Martin/Traun sichern sich Titel

Die ASKÖ Landesmeisterschaft im Volleyball war ein spannendes Ereignis im ASKÖ OÖ Jahreskalender. In der Freistädter Sporthalle kämpften 13 Mannschaften um den begehrten Titel, darunter 6 Damentteams und 7 Herrenteams.

Die Athlet:innen von der ASKÖ Pichling sicherten sich den Titel bei den Damen, während die Herren des ATSV Födinger St. Martin/Traun den Sieg bei den Herren holten. Die ASKÖ Powervolleys Freistadt wurden Vizelandesmeisterinnen bei den Damen, die ASKÖ Pichling erreichte den zweiten Platz bei den Herren. Die dritten Plätze gingen an die ASKÖ Mühlviertel Volleys Perg (Damen) und die ASKÖ Powervolleys Freistadt (Herren).

Die ASKÖ Pichling setzt sich hohe Ziele für die kommende Saison, darunter die Platzierung unter den Top 3 der 2. Landesliga und

die Verteidigung des ASKÖ Landesmeistertitels. Der gemeinsame Ausklang mit gutem Essen nach dem Turnier stärkte das Teamgefüge – eine Tradition bei der ASKÖ Pichling. Alle Teilnehmer:innen blicken auf eine spannende Landesmeisterschaft zurück.

Ergebnisse Landesmeisterschaft Volleyball

Damen

1. Platz	ASKÖ Pichling
2. Platz	ASKÖ Powervolleys Freistadt
3. Platz	ASKÖ Mühlviertel Volleys Perg

Herren

1. Platz	ATSV Födinger St. Martin/Traun
2. Platz	ASKÖ Pichling
3. Platz	ASKÖ Powervolleys Freistadt

73. ASKÖ Jugendsportwoche

So., 14. Juli
(Beginn mit dem
Abendessen)
bis
Sa., 20. Juli 2024
(Abreise nach dem
Frühstück)

Die ASKÖ-Bundesorganisation richtet heuer bereits zum 73. Mal ihr größtes Jugendcamp im Bundessport- und Freizeitzentrum in Obertraun aus. Die jungen Sportler:innen erwarten optimale Trainingsbedingungen und die Anleitungen eines erfahrenen Trainer:innen- und Betreuer:innenteams und können so an ihrer Technik, der Koordination und auch der Kondition arbeiten.



Sport und Spaß werden in Obertraun perfekt kombiniert.

Die ASKÖ Jugendsportwoche ermöglicht den Nachwuchssportler:innen ihren persönlichen Horizont zu erweitern, und neben dem professionellen Training in ihrer Sportart auch Impulse aus anderen Disziplinen zu bekommen. Die motivierten und erfahrenen Trainer:innenteams arbeiten intensiv zusammen und bieten allen ein innovatives Aktivitätsprogramm. Sportartenübergreifende und gemeinschaftliche kulturelle Aktivitäten sorgen

Jahr für Jahr für eine großartige Stimmung in einer der schönsten Regionen Österreichs und somit für eine unvergessliche Woche.

Für die angebotenen Sparten können sich ausschließlich Vereinssportler:innen anmelden, die bereits auf Wettkampfniveau ihre Sportart ausüben. Das Programm der Jugendsportwoche umfasst das Kennenlernen von diversen Sport- und Spieldisziplinen, sowie abwechslungsreiche sportliche Herausforderungen.

Ort:

Bundessport- und Freizeitzentrum Obertraun
Winkl 49, 4831 Obertraun

Zielgruppe:

Jugendliche aus ASKÖ Vereinen der Jahrgänge 2010-2012 folgender Sportarten:
Tischtennis • Leichtathletik • Handball • Judo • Volleyball

Leitung:

Hermann Kendler und
Andrea Gruber

Anmeldung:

Online bis spätestens 1. Mai 2024 via Anmeldeformular auf www.askoe.at (Rubrik Jugendsport) oder per **E-Mail** an andrea.gruber@askoe.at. Die endgültige Auswahl erfolgt unter Berücksichtigung des Anmeldezeitraums sowie der Anmeldezahl der Sportarten.

Preis und Leistung: ASKÖ Mitglieder € 210,-

- Unterkunft mit Vollpension (exkl. Getränke, An- und Abreise) im Bundessport- und Freizeitzentrum Obertraun
- Betreuung der Jugendlichen durch ein qualifiziertes und erfahrenes Trainer:innenteam
- Geführte Ausflüge
- Erinnerungs-T-Shirt und Goodies
- Benutzung der zur Verfügung stehenden Sportanlagen des BSFZ

Glückliche Absolvent:innen des Übungsleiter:innen Basismoduls mit Fit Koordinator Johannes Dürnberger, BSc MEd (vorne l. kniend)



Übungsleiter:innen Basismodul

Rund 20 engagierte Mitglieder aus verschiedenen ASKÖ OÖ Vereinen nahmen am Basismodul für Übungsleiter:innen in Linz teil. Die Teilnehmer:innen wurden in verschiedenen Themenbereichen geschult und auf ihre zukünftige Tätigkeit im Sportbereich vorbereitet.

Die zweitägige Ausbildung umfasste 16 intensive Theorieeinheiten, in denen Themen wie Organisation des österreichischen Sports, rechtliche Grundlagen, gesellschaftliche und soziale Aspekte des Sports, Trainingslehre und Sportbiologie behandelt wurden. Besonderes Augenmerk lag zudem auf der Prävention von

sexualisierter Gewalt. Die Teilnehmenden hatten auch die Möglichkeit ihr erworbenes Wissen in fünf praktischen Einheiten unmittelbar zu erproben.

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung markiert den Startschuss für neue Herausforderungen und fachspezifische Weiterbildungsmöglichkeiten im Sportbereich.

Save the Date für das 3. ASKÖ Seeturnfest

Am 29. Juni 2024 ist es wieder soweit – das ASKÖ Seeturnfest geht in die dritte Runde!



ASKÖ www.asko-oo.at

TSV
St. Konrad

ASKÖ Bergturnfest –
Eine Tradition lebt weiter...

3. ASKÖ Seeturnfest

Samstag, 29. Juni 2024
Beginn 9.30 Uhr - Badeseegelände
St. Konrad / Bezirk Gmunden

- ASKÖ Dreikampf für Kinder, Erwachsene und Senioren
- Mannschaftsvierkampf Kinder/Erwachsene
- Seilziehen
- Parcours – 2er-Team-Bewerb
- Malwettbewerb
- Kinderschminken

Anmeldung ab 1. April 2024 unter www.tsv-stkonrad.at
Der Verein mit den meisten Sportler:innen erhält einen Preis.
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.
Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

ASKÖ TSV St. Konrad & ASKÖ Landesverband OÖ

Weitere Infos auf
www.tsv-stkonrad.at



Die ASKÖ OÖ und der ASKÖ TSV St. Konrad laden auch heuer wieder herzlich zum sportlichen Wettkampf und geselligen Austausch ein. Seit zwei Jahren feiert das traditionelle ASKÖ Bergturnfest im ASKÖ Seeturnfest sein Revival.



Alle
Informationen
und Anmeldung
unter
www.askoe-ooe.at

Jetzt Diplomierte Bewegungs- trainer:innen Ausbildung absolvieren!

Start Oktober
2024!



Anmeldung
unter:
www.askoe-ooe.at

ASKÖ Basiskurs für Vereinsfunktionär:innen

Themen:

- ASKÖ Verein (Vereinsgesetz, -organisation, Finanzierung)
- Öffentlichkeitsarbeit (nach außen/nach innen)
- Dachverband
- Sport in Österreich

Termine:

- Fr, 11. Oktober 2024 von 16:00 – 21:00 Uhr
- Sa, 12. Oktober 2024 von 08:00 – 21:00 Uhr
- So, 13. Oktober 2024 von 08:00 – 13:00 Uhr

Nennschluss: 26. September 2024 um 12:00 Uhr



Anmeldung
unter:
www.askoe-ooe.at

ASKÖ Basismodul Übungsleiter:innen

Themen:

- Organisation des Sports
- Trainingslehre
- Sportbiologie
- Rechtliche Grundlagen

Termine:

- Sa, 16. November 2024
- So, 17. November 2024

Nennschluss: 16. Oktober 2024 um 12:00 Uhr



**Mein Job.
Mein Leben.
Meine Zukunft.**

Bewerben Sie sich jetzt!
www.linzag.at/karriere

LINZ AG

Wussten Sie, dass die LINZ AG das führende Dienstleistungsunternehmen für Energie, Telekommunikation, Verkehr und kommunale Dienste im oberösterreichischen Zentralraum ist? Mit unserer Arbeit leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität der Bevölkerung in Linz und 117 Gemeinden. Wer bei der LINZ AG arbeitet, hat deshalb nicht einfach irgendeinen Job. Wir tragen Verantwortung. Unsere Tätigkeit hat Sinn. Gemeinsam können wir mehr bewegen – bewerben Sie sich jetzt. Alle Details zu Ihrem neuen Job finden Sie auf www.linzag.at/karriere

LINZ AG. Mein Job. Mein Leben. Meine Zukunft.

Erste Vorsitzendenkonferenz des ASKÖ Bezirks Linz Umgebung

Eine erfolgreiche Veranstaltung



ASKÖ Vizepräsident LAbg. Mag. Tobias Höglinger leitet den zweiten Teil der Konferenz ein.

Am 18. Januar 2024 fand in Pasching die erste Vorsitzendenkonferenz des ASKÖ Bezirks Linz Umgebung statt. Unter der Leitung des Bezirksvorsitzenden LAbg. Mag. Tobias Höglinger wurden 40 Funktionär:innen sowie die Landesgeschäftsführerin der ASKÖ Oberösterreich, Mag.^a Anita Rackaseder, MBA, begrüßt.

Die Konferenz begann mit einer bewegenden Gedenkminute für den im Oktober 2023 verstorbenen ehemaligen Vorsitzenden des ASKÖ Bezirks Linz Umgebung Kons. Mag. Josef „Buddy“ Podechtl.

Im ersten Teil der Veranstaltung präsentierte Tobias Höglinger – der bereits 2022 das Amt von Josef Podechtl übernahm - seine beruflichen, politische und sportliche Laufbahn, da es seine erste große Veranstaltung als

Vorsitzender war. Er betonte die Wichtigkeit der Kommunikation mit den Vereinen. Als Sportsprecher der SPÖ im oberösterreichischen Landtag sieht er sich als Sprachrohr der Vereine.

Der zweite Teil der Konferenz beinhaltete einen spannenden Vortrag über die Haftung von Funktionär:innen, gehalten von Landesgeschäftsführerin Mag.^a Anita Rackaseder, MBA. Die Vereinsvorsitzenden verfolgten anschließend mit großem Interesse einen weiteren Vortrag über die aktuellen Fördermöglichkeiten der ASKÖ auf Landes- und Bezirksebene.

Beim abschließenden Abendessen gab es positive Rückmeldungen und lebhafte Gespräche, die den deutlichen Erfolg der Veranstaltung unterstrichen. Es ist sicher, dass diese einen festen Platz im jährlichen Programm des ASKÖ Bezirk Linz Umgebung einnehmen wird.

Das Büro ist umgezogen!

Hier sind die neuen Kontaktdaten, die ebenfalls auf der Homepage zu finden sind:

Vizepräsident, Bezirksvorsitzender

LAbg. Mag. Tobias Höglinger

Tel.: 0660/3909448

E-Mail: tobias.hoeglinger@spooe.at

Sekretariat (Termine nach Vereinbarung)

Bahnhofstraße 21, 4050 Traun

Tel.: 05 7726 5500

E-Mail: linz-umgebung@askoe-ooe.at



Der gewählte Vorstand mit ASKÖ OÖ Präsident Kons. DI Erich Haider, MBA (l.) und LGFⁱⁿ Stv. David Krump (r.)

ASKÖ Bezirkstag Innviertel

Vorstand wiedergewählt und Ehrung langjähriger Mitglieder

In Ranshofen fand am 27. Januar 2024 der ASKÖ Bezirkstag Innviertel statt. Bei voll besetztem Saal begrüßte die Vorsitzende Konsulentin Erika Pendelin alle Anwesenden herzlich, insbesondere die Ehrengäste: ASKÖ Oberösterreich Präsident Konsulent DI Erich Haider, MBA und Landesgeschäftsführerin Stellvertreter David Krump.

Nach einem würdigen Totengedenken und mehreren Berichten der Vorsitzenden Kons.ⁱⁿ Erika Pendelin, dem Sportleiter Franz Lechner, der Kassierin Hermine Erlinger und der Kontrolle wurde der ATSV Schärding für 100

Jahre Mitgliedschaft geehrt. Ebenso wurden der ATSV Schärding Tischtennis, der ATSV Schärding Fußball, der ATSV Schärding Faustball und der WSV-ATSV Ranshofen Sportschützen für 25 Jahre Mitgliedschaft ausgezeichnet.

Der Vorstand wurde bei den Wahlen erneut bestätigt. Als letzten Tagesordnungspunkt referierte Präsident Kons. DI Erich Haider, MBA über die sportlichen Erfolge der ASKÖ OÖ sowie über die Bedeutung des Sports in der Gesellschaft. Der Abend wurde mit einem gemeinsamen Abendessen abgerundet.



© Klaus Mader

Jugendliche der „ASKÖ Fighters Gym Steyr“ zeigten ihre Kampfkunst.

Feierlicher Neujahrsempfang der ASKÖ Steyr

Erfolge, Kampfkunst und Ehrungen

Beim ASKÖ Steyr Neujahrsempfang herrschte vielfacher Anlass zur Freude. "Die ASKÖ-Familie im Bezirk wächst. Unsere Athlet:innen gewannen 2023 viele Medaillen, während in unseren Vereinen familiäre Stimmung herrscht", zeigt sich ASKÖ Vizepräsident und Steyr-Bezirksvorsitzender Bürgermeister Ing. Markus Vogl freudig.

Die "ASKÖ Fighters GYM Steyr" beeindruckten mit ihrer Kampfkunst bei der Showeinlage, die auf viel Applaus stieß.

Die ASKÖ Steyr verzeichnet über 9.000 Mitglieder in 65 Vereinen und 110 Sektionen. Zusätzlich wurde Kons. Ernst Schlemmer das ASKÖ Verdienstzeichen Gold für 60 Jahre Funktionärstätigkeit überreicht. In Vertretung von Konsulent DI Erich Haider und ASKÖ Landesgeschäftsführerin Mag.^a Anita Rackaseder, MBA waren ASKÖ Vizepräsident LABg. Mag. Tobias Höglinger und ASKÖ Landesgeschäftsführerin Stellvertreter David Krump anwesend.



Die erfolgreichen ASKÖ Steyr Sportler:innen mit ASKÖ Vizepräsident LABg. Mag. Tobias Höglinger (h.r.) und ASKÖ Vizepräsident Ing. Bgm. Markus Vogl (v.m.)

© Klaus Mader

ASKÖ Bezirk Linz Stadt Obleutekonferenz

Sportliche Höchstleistungen und Gemeinschaftssinn

Die Obleutekonferenz des ASKÖ Bezirks Linz Stadt war nicht nur eine Gelegenheit für den Austausch zwischen den Vereinen, sondern auch eine Feier der beeindruckenden sportlichen Erfolge und des starken Gemeinschaftssinns, der die Mitglieder verbindet. Mit 129 Vereinen und stolzen 41.000 Mitgliedern repräsentiert der Bezirk eine vielfältige und lebendige sportliche Gemeinschaft.

Sportliche Highlights 2023: Ein Jahr voller Erfolge

Das Jahr 2023 war für den ASKÖ Bezirk Linz Stadt geprägt von herausragenden sportlichen Leistungen. Die Sportler:innen gaben auf internationaler Ebene – bei den Welt- und Europameisterschaften – ihr Bestes. Auf nationaler Ebene verbuchten die Vereine einige österreichische Staatsmeister:innentitel und österreichische Meister:innentitel (Jugend/Junior:innen). Besonders bemerkenswert war der Aufstieg von Blau-Weiß Linz in die Bundesliga, der den gesamten Bezirk mit Stolz erfüllt. Etwa 60 Vertreter:innen der Linzer Vereine waren bei der Konferenz anwesend. Die Konferenz bot eine Plattform für konstruktive Gespräche und Zusammenarbeit. Die enge Vernetzung der Vereine schafft eine solide Grundlage für weiteres Wachstum und Erfolg.

Der Aufstieg von FC Blau-Weiß Linz

In der Talkrunde mit Florian Koppler, MSc berichtet FC Blau-Weiß Linz Geschäftsführer Christoph Peschek über den emotionalen Aufstieg in die erste Bundesliga.

ASKÖ Vizepräsident und ASKÖ Linz-Stadt Bezirksvorsitzender Stefan Giegler eröffnet



Florian Koppler, MSc (l.) und FC Blau-Weiß Linz Geschäftsführer Christoph Peschek (r.)

die Konferenz mit einem Rückblick auf 2022.

Die ASKÖ Landesgeschäftsführerin Mag.^a Anita Rackaseder, MBA hielt im Anschluss eine Präsentation über die aktuellen Fördermöglichkeiten.

Insgesamt war die Obleutekonferenz 2023 ein Zeichen für die Leidenschaft und den Zusammenhalt im ASKÖ Bezirk Linz Stadt. Die Vielzahl der Aktivitäten, die beeindruckenden sportlichen Erfolge und die konstruktive Zusammenarbeit lassen optimistisch in die sportliche Zukunft blicken.

Hopsi Hopper empfiehlt: Bewegung tut gut!



Spinnennetz

Schnappt euch ein Wollknäuel und spinnet ein großes Netz zwischen Stühlen, Tisch, Couch und Kasten. Als kleine Spinne schafft ihr es bestimmt, euch durchzuwinden. Lasst es eure Eltern auch einmal probieren. Wenn ihr noch ein Glöckchen an den Faden bindet, hört ihr auch, wenn ihr das Netz berührt.



Bei dem unteren
Bild gibt es
10 Abweichungen.
Kannst du sie finden?
Schau genau hin!

Wir wünschen dir viel
Spaß beim Suchen!

SUCHBILD

Mehr Bastelideen für Zuhause und wertvolle Tipps zum Thema Schule und auch Elternbildung präsentieren die Kinderfreunde Oberösterreich auf ihrer Homepage sowie auf Social Media

www.kinderfreunde.cc

 KinderfreundeOberoesterreich

 kinderfreunde_ooe/

ASKÖ – Termine

26. April 2024 **B** Workshop Pressearbeit

Vorschau

5. Oktober 2024	F	Dipl. Bewegungstrainer:in Kinder
5. Oktober 2024	F	Dipl. Bewegungstrainer:in Erwachsene
5. Oktober 2024	F	Dipl. Bewegungstrainer:in 50Plus
11. Oktober 2024	B	ASKÖ Basiskurs für Funktionär:innen
16. November 2024	S	Übungsleiter:innen Basismodul

Detailinfos sind zu finden unter:

www.asko-ooe.at in den jeweiligen Themenbereichen	F	Fitness & Gesundheitsförderung
	B	Bildung & Vereinsservice
	S	Wettkampf und Leistungssport

**WIR DRUCKEN
UNS NICHT
VOR DER
VERANTWORTUNG**



Wir drucken uns nicht vor der Verantwortung.

NUR DAS BESTE FÜR IHR DRUCKPROJEKT!

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

www.gutenberg.at



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

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

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien