



Der **allgemeine Sportbetrieb** (Erwachsenensport, Showdance) beginnt **ab 11. September 2023**. Die „Kurse“ sowie die Stunden der Sparte „**Kindersport**“ beginnen **ab 25. September 2023**.

AUSNAHME: Die Stunde „**Fitness-Workout für alle**“ am Mittwoch, 18:00 Uhr mit Michaela Maier startet erst **am 20. September 2023**.

Rückblick Sommerfest

Vom **Puchclub-Treffen, einer klingenden Kettenkarussell-Fahrt mit der Musikkapelle St. Magdalena bis zu Showeinlagen der jungen Tänzerinnen - mit einer Attraktion nach der anderen, wurde am Samstag, 1. Juli, das Sommerfest der Askö Linz/Steg gefeiert.**



Pünktlich zum Start um 10 Uhr verabschiedete sich das regnerische Wetter, was sich auch heuer wieder an der Zahl und der Freude der Besucher bemerkbar machte. Schon am Vormittag wollten sich viele nicht das fünfte Linzer Puch-Treffen, sowie die vielen sportlichen Bewerbe und Turniere,

wie etwa das Asphaltstockturnier, das Beachvolleyball-Event und das Fußball-Kleinfeldturnier, entgehen lassen. Auch den Kindern wurde nicht langweilig, konnten sie auf der Hüpfburg in Form eines Rasenmähers herumtoben, eine Runde mit dem Kettenkarussell



drehen, das Feuerwehrauto der FF St. Magdalena begutachten oder sich an der Schminkstation in Tiger,

Schmetterling und Co. verwandeln lassen. Am Abend wurde dann der Rasen des Sportplatzes zur Tanzfläche für die Showtanzgruppen des Sportvereins. Mit ihren mitreißenden Choreographien zeigten die Tänzerinnen, was sie in den wöchentlichen Trainingsstunden gelernt haben. Während des Dämmererschoppens der Musikkapelle St. Magdalena gab es dann noch eine spontane Einlage auf dem Kettenkarussell. Denn ihre Instrumente nahmen sie mit auf die Fahrt und spielten dabei einen Marsch, sodass das Karussell zum Klingeln gebracht wurde. Das Team der Askö Linz/Steg hatte auch heuer wieder alle Hände voll zu tun, um die hungrigen und durstigen Besucher zu versorgen. Obmann Walter Hartl bedankt sich bei allen für das mehr als gelungene Fest mit vielen bekannten Gesichtern und benachbarten Vereinen.

Tennisplatz Sanierung

Nach 31 Jahren Spielbetrieb und der damit verbundenen Abnutzung war es notwendig, den vorhandenen Oberbelag (Kunstrasen mit Quarzsand Auffüllung) auszutauschen. Nach Einholung von mehreren Offerten und Sanierungsvorschlägen, entschieden wir uns für einen speziellen Kunstrasenbelag, der durch eine Übersandung mit einem roten Spezial- Coloritquarzsand sowohl die positiven Eigenschaften hinsichtlich Sprung- und Spielverhalten eines Sandplatzes als auch mit den Vorteilen eines Kunstrasenplatzes betreffend Allwettertauglichkeit und geringem Wartungsaufwands hat. Durch den Selbstabbau des Altbelages und Weiterverwendung dieses Altbelages bei einem Reitstall, den daraus resultierenden Entfall der hohen Entsorgungskosten und weiterer Eigenleistungen (Ausbesserungsarbeiten im Randbereich und Reinigung des Unterbelags mit Unterstützung der FF St. Magdalena) war es möglich, 25% der Gesamtkosten einzusparen und somit optimale Verhältnisse für unsere Tennismitglieder zu schaffen. Übrigens: der neue schöne Platz würde sich sehr über Mitgliederzuwachs freuen.



Mitgliedsbeiträge Unsere Mitgliedsbeiträge wurden geringfügig erhöht. Die Folder liegen im Sportheim zur freien Entnahme auf.

Stegerl

Der Buffetpächterwechsel hat sich als goldrichtig erwiesen. Unser „alter“ neuer Wirt Alex hat mit seiner Mannschaft unserem Vereinslokal in kurzer Zeit wieder neues Leben eingehaucht. **Bravo und weiter so!**

Sportprogramm ASKÖ-Linz/Steg 2023–2024

Montag				
09:00-09:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Julia	Kindersport
09:00-09:55	Fit in die neue Woche	Sportheim Saal 2	Kornelia	Erwachsenensport VM
10:00-10:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Julia	Kindersport
10:15-11:10	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Kornelia	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (3-4 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Tamara	Kindersport
16:00-18:55	Stockschießen	Sportplatz	Fritz	Stocksport
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	Sportheim Saal 1	Dominic & Aura	Basketball
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U12, U14)	B.v. Suttner-NMS	Louis & Erich	Basketball
18:00-18:55	Step-Workout	Sportheim Saal 1	Yvonne	Erwachsenensport NM
18:00-19:55	Protected Style	Sportheim Saal 2	Anja, Sabrina oder Nadine	Showdance
18:00-19:55	Fußball	Sportplatz		Fußball
19:00-19:55	Work it out - für Frauen & Männer	Sportheim Saal 1	Claudia	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Rückenfit	Sportheim Saal 4	Yvonne	Kurs
19:30-20:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	B.v. Suttner-NMS	Martin	WUSHU
20:00-20:55	Fitgymnastik für Frauen & Männer	Sportheim Saal 1	Roswitha	Erwachsenensport NM
20:00-20:55	Showdance für Erwachsene	Sportheim Saal 2	Petra H.	Showdance

Dienstag				
08:30-09:25	Bewegung & Kraft	Sportheim Saal 1	Claudia	Erwachsenensport VM
10:00-10:55	Wohlfühlgymnastik	Sportheim Saal 1	Sabine Strobel	Kurs
10:00-10:55	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Ilse	Kurs
15:00-15:55	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Barbara und Marie-Sophie	Kindersport
16:00-16:55	Kinderturnen (7-8 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kerstin und Barbara	Kindersport
16:00-16:55	Bambinis (7-8 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexanra	Showdance
17:00-17:55	Kinderturnen (8-11 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Ulli und Melanie	Kindersport
17:00-17:55	Chicitas (9-10 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexanra	Showdance
17:30-19:00	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gymnasium Peuerbach	Mino	Basketball
18:00-19:25	Fußball	Sportheim Saal 1	Markus	Fußball
18:00-18:55	DAS Training für Untrainierte	Sportheim Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport NM
18:00-18:55	Linedance für Anfänger	Sportheim Saal 4	Natascha	Linedance
19:00-19:55	Bodystyling	Sportheim Saal 2	Jessica od. Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Fitness- und Gesundheitstraining Ü50	Sportheim Saal 4	Petra B.	Erwachsenensport NM
19:30-21:00	Linedance für Fortgeschrittene	Sportheim Saal 1	Natascha	Linedance

Mittwoch				
09:30-10:25	In der Ruhe liegt die Kraft: mobilisieren – dehnen - entspannen	Sportheim Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL Training	Sportheim Saal 1		Leistungsvolleyball
15:00-15:55	Kinderturnen (3-4 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Eva	Kindersport
15:00-15:55	Unbelievable Young (4-5 Jahre)	Sportheim Saal 2	Tina und Elisabeth	Showdance
16:00-16:55	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Eva	Kindersport
16:00-16:55	Little Wonders (8-9 Jahre)	Sportheim Saal 2	Tina	Showdance
17:00-17:55	Faszien- & Mobilisationstraining	Sportheim Saal 1	Michaela	Kur
17:00-17:55	Power Generation (11-13 Jahre)	Sportheim Saal 2	Marlis	Showdance
18:00-18:55	Fitness-Workout für alle (Start 20.9.2023)	Sportheim Saal 1	Michaela	Erwachsenensport NM
18:00-18:55	Yoga	Sportheim Saal 2	Jana	Kurs
19:00-19:55	Bodywork für Frauen und Männer	Sportheim Saal 1	Melissa od. Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
19:30-21:00	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	B.v. Suttner-NMS	Martin	WUSHU
20:00-21:55	Volleyball Mixgruppe A	Sportheim Saal 1	Clemens	Mixed Volleyball

Sportprogramm ASKÖ-Linz/Steg 2023–2024

Donnerstag				
08:30-09:25	Gymnastik Mix	Sportheim Saal 1	Karin	Erwachsenensport VM
08:30-09:25	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Sabine Strobel	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Theresia	Kindersport
16:00-16:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Theresia	Kindersport
17:00-17:55	Pilates	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
18:00-18:55	Rückenfit	Sportheim Saal 1	Daniela G.	Kurs
18:00-18:55	Pilates	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
19:00-19:55	Formen & Verbrennen	Sportheim Saal 1	Adele oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Bewegung im Fluss	Sportheim Saal 2	Yvonne	Kurs
20:00-21:25	Fußball	Sportplatz	Hannes	Fußball

Freitag				
08:30-09:25	Aerobic Mix	Sportheim Saal 1	Kornelia	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL-Training	Sportheim Saal 1		Leistungsvolleyball
14:00-15:25	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	Sportheim Saal 1	Aura & Lara	Basketball
15:30-16:25	Kinderturnen (3-4 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Nicole	Kindersport
15:30-16:25	Daisies (6-7 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U12, U14)	Sportheim Saal 1	Lara	Basketball
16:30-17:55	Shake it off (14-16 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
17:00-18:25	Basketball für Mädchen und Buben (U16B)	Gym. Peuerbach	Mino	Basketball
17:30-19:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	VS Mengerstraße	Louis & Erich	Basketball
18:30-19:55	Basketball für Mädchen und Buben (U16A)	Gym. Peuerbach	Mino	Basketball
18:00-20:00	Fitvolleyball	Sportheim Saal 1	Susi	Mixed Volleyball
ab 19:00	Schach	Bespr.-Zimmer 1. Stock	Walter	Schach

Samstag				
09:00-10:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14, U16)	Sportheim Saal 1	Mino	Basketball
10:30-12:00	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	Sportheim Saal 1	Lara	Basketball

Sonntag				
09:30-11:00	Fußball	Sportheim Saal 1	Heli	Fußball

Bürozeiten:

Mittwoch, 30.8.	17.00 und 19.00 Uhr
Montag, 4.9.	8.00 und 11.00 Uhr
Donnerstag, 7.9.	8.00 und 11.00 Uhr

Ab 11. September 2023 sind wir wieder jeden **Mittwoch, 17.00 bis 19.00 Uhr** und **Donnerstag, 9.30 bis 12.30 Uhr** telefonisch und persönlich für Sie erreichbar.

Die Anmeldung für nachfolgende Kurse erfolgt persönlich bei der jeweiligen Kursleiterin oder mittels E-Mail an office@askoe-linz-steg.at

Rückenfit	Dienstag	10.00 - 10.55 Uhr	Ilse	0650 / 671 95 12
Wohlfühlgymnastik	Dienstag	10.00 - 10.55 Uhr	Sabine	0670 / 77 22 399
Rückenfit	Mittwoch	19.00 - 19.55 Uhr	Maria	0650 / 231 20 59
Rückenfit	Donnerstag	08.30 - 09.25 Uhr	Sabine	0670 / 77 22 399
Pilates	Donnerstag	17.00 - 17.55 Uhr	Maria	0650 / 231 20 59
Pilates	Donnerstag	18.00 - 18.55 Uhr	Maria	0650 / 231 20 59

Anmeldelisten für alle anderen Kurse (Faszien- und Mobilitätstraining, Rückenfit mit Kornelia, Yvonne oder Daniela und Yoga) hängen seit Anfang August an der Pinnwand in unserem Sportheim.

Eine Teilnahme an den "Kursen" ist erst nach Eintragung in die jeweilige(n) Liste(n) bzw. nach persönlicher Anmeldung bei der jeweiligen Trainerin möglich.

Alle Teilnehmer:innen, die bis dato noch keine Stunde bei uns besucht haben, bitten wir, die Beitrittserklärung auszufüllen und im Büro im EG (gegenüber Stegerl) zu hinterlegen.

Der Link für die Onlineanmeldung zu den Stunden der Sparte Kindersport (Eltern-Kind- und Kinder-Turnen) ist auf unserer Homepage www.askoe-linz-steg.at zu finden.

Alle Informationen zum neuen Sportjahr 2023/24 (Anmeldemodus, Sportprogramm,...) finden Sie auch auf unserer Homepage www.askoe-linz-steg.at

Neues aus dem aktuellen Sportprogramm

Bewegung im Fluss – Donnerstag, 19:00 – 19:55 Uhr mit Yvonne Masarie

Bewegung im Fluss ist die perfekte Mischung aus Kräftigung, Mobilisation, Balanceübungen, Stretching, Beweglichkeit und Faszientraining. Der ganze Körper wird bewegt, gedehnt und gekräftigt. Die Gelenke werden mobilisiert. Hauptaugenmerk bei den ineinanderfließenden Bewegungen ist vor allem die Wirbelsäule.

DAS Training für Untrainierte – Dienstag, 18:00 – 18:55 Uhr mit Daniela Christl

Wenn du Sport bis jetzt eher mit Mord assoziiert hast, bist du in diesem Kurs genau richtig! Wir fangen hier nämlich bei 0 an. Sei also ganz beruhigt und traue dich - wir versprechen dir, es wird dir Spaß machen und ganz nebenbei wirst du beweglicher, leichter und fitter. Und ja, du wirst ins Schwitzen kommen, das ist ja der Sinn der Sache. Was kommt auf dich zu? Nach einem leichten Aufwärmen widmen wir uns gezielt dem Muskelaufbau und lassen die Stunde locker mit einer Entspannung ausklingen.

In der Ruhe liegt die Kraft: mobilisieren/dehnen/entspannen – Mittwoch, 9:30 – 10:25 Uhr mit Daniela Christl

Mit einfachen Bewegungen werden wir den Körper aktivieren und lockern. Damit du gelenkig wirst und bleibst, widmen wir uns ausgiebig dem oftmals unterschätzten Dehnen. Du wirst merken, dass das gar nicht mal so unanstrengend ist, aber richtig guttut. Verspannungen, Muskelverkürzungen und Fehlhaltungen bekommen somit erst gar keine Chance. Als „Belohnung“ gibt's noch dazu einen entspannenden Abschluss. Vergönne deinem Körper eine bewegte Ruhepause! Denn in einem beweglichen und entspannten Körper wohnt ein ebensolcher Geist.

Die neue Sparte Schach als Spielgemeinschaft mit Askö-Voest

Jeder ist willkommen, vom schachinteressierten Anfänger, Hobbyspieler und Vereinsspieler.

Für Kinder und Jugendliche wird es bei genügend Bedarf künftig ein Angebot geben. Clubabend: Freitag um 19:00 Uhr im Besprechungszimmer 1. Stock. Kontaktperson ist Walter Schiefermüller Tel. 0677/61627808.

Wir spielen beim oberösterreichischen Schachlandesverband in der Meisterschaft mit 3 Mannschaften (Landesliga Ost, Kreisliga und 1. Klasse).

In der Landesliga und Kreisliga spielen 6 Spieler. Die 1. Klasse wird mit 4 Spielern pro Mannschaft absolviert.

Die Spieltermine sind Freitag am Abend (19:00 Uhr), Samstag (15:00 Uhr) und ev. auch Sonntag (10:00 Uhr). Die Termine hängen von Liga und Gegner ab. Beginn der Meisterschaft ist Ende September/Anfang Oktober und beendet wird die Saison Ende März/Anfang April. Es wird alternierend alle 2 Wochen ohne Rückspiele gespielt. Im Normalfall sind das 11 Spiele pro Saison.



Der Obmann
informiert



Sport und Umwelt

Mit zahlreichen Maßnahmen zur Energieeinsparung (Austausch der alten Heizungspumpen auf neue moderne Pumpen, LED Beleuchtung auf Gängen, im Turnsaal 1 und 3, am Parkplatz, auf den Stockbahnen und teilweise am Fußballplatz, Anbringung von Bewegungsmeldern) konnten wir bereits in den letzten Jahren unseren Stromverbrauch von 14.100 kWh auf 8.300 kWh stark reduzieren. Darüber hinaus haben wir uns im Okt. 2022 entschlossen eine PV-Anlage zu errichten. Im März 2023 wurden dann die 35 PV-Module unter der ehrenamtlichen Mithilfe einiger Vorstandsmitglieder mit einer Leistung von 14,7 kWp am Dach des Tennis Zubaus montiert. Seit April 2023 erzeugen wir nun an sonnigen Tagen mit dieser Anlage etwa 80 kWh Strom pro Tag. Etwa 30% davon wird gleich im Sportheim verbraucht. Der Rest fließt ins allgemeine Stromnetz. Die Jahresproduktion insgesamt sollte etwa 12.000 kWh betragen. Bei den derzeitigen Strompreisen werden die Anschaffungskosten von 15.600,- Euro etwa in acht Jahren abbezahlt sein. Mit einer modernen elektronischen Heizungsregelung konnten wir auch bei der Fernwärme etwa 20% einsparen. Diese neue Regelung lässt es zu, unsere acht Heizkreise entsprechend den unterschiedlichen Betriebszeiten mit Wärme zu versorgen. Elektronische Fühler wachen darüber, dass die eingestellten Temperaturen nicht über- oder unterschritten werden. Wir werden natürlich auch weiterhin nachdenken, wo und wie wir Verbesserungen noch durchführen können und hoffen, dass wir unsere Klimaprobleme gemeinsam lösen können.

Euer Obmann


Walter Hartl

Impressum:

Herausgeber ist die ASKÖ-Linz/Steg
Dornacher Straße 27, 4040 Linz

Redaktion:

Monika Arnoldner,
Helmut Streit

Für den Inhalt verantwortlich:

Ing. Walter Hartl (Obmann)

Hersteller:

BTS Druckkompetenz GmbH
Holthausstraße 2, 4209 Engerwitzdorf