



## Es geht wieder los:

Der allgemeine Sportbetrieb beginnt ab 9. September 2024.

Die „Kurse“ sowie die Stunden der Sparte „Kindersport“ beginnen ab 23. September 2024.

### NEUE SPORTANGEBOTE:

#### Functional Training

**Neuer Kurs statt/aber ähnlich wie Pilates  
Mittwoch, 19:00–19:55 Uhr mit Yvonne**

Eine gute Mischung aus Mobilitäts-, Stabilitäts- und Kraftübungen zeichnet diese Stunde aus. Das Ergebnis: **Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen werden nachweislich gefördert.**

Wer sich darunter noch nichts vorstellen kann, der denkt einfach an Pilates-Übungen in einer fließenden Abfolge.

**ANMELDUNG** mittels Eintragung in die Liste im Sportheim.

#### EINFACH Tanzen

**Dienstag, 15:00–15:55 Uhr mit Mirjam  
Start: 1. Oktober 2024 (15 Einheiten)**

In diesem Kurs für Tanzimprovisation und freies Tanzen geht es darum, Raum für deine Gefühle zu schaffen und neue Möglichkeiten des Ausdrucks zu entdecken.

In angeleiteten Übungen und freiem Tanz erforschst du die Vielfalt deines Körpers und deiner Bewegungsmöglichkeiten. Es gibt keine Grenzen oder Vorgaben, du kannst dich frei und spielerisch durch den Raum bewegen und deinen individuellen Ausdruck finden.

Egal ob du bereits Tanzerfahrung hast oder Anfänger bist, dieser Kurs ermöglicht es dir, deine tänzerischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Gemeinsam erleben wir ein erfrischendes Tanzabenteuer, bei dem du deinen Körper auf neue Art kennenlernen kannst. Tanz kennt keine Grenzen – sei dabei und entdecke die Vielfalt des Tanzes!

Keine Vorkenntnisse nötig, wir tanzen barfuß oder in Socken.

**ANMELDUNG** mittels Eintragung in die Liste an der Pinnwand im Sportheim.

#### Kinder-Schach-Kurs

Neu ab Herbst 2024 ist ein Kinder-Schach-Kurs geplant. Der Kurs findet jeweils Mittwoch von 17:30 bis 18:30 Uhr statt und soll Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren ansprechen. Gelernt wird nach der sogenannten Stufenmethode bei der Neueinsteiger systematisch mit dem Spiel vertraut gemacht werden.

Nähere Auskünfte und Anmeldungen per Email: [walter.schiefermueller@aon.at](mailto:walter.schiefermueller@aon.at)

Schach für Erwachsene findet neu jeweils am Mittwoch statt (anstelle Freitag).

### !! ACHTUNG !!

#### TERMINÄNDERUNG:

Das Training für (Un)trainierte mit Daniela Christl findet in Zukunft am Donnerstag (bisher Dienstag) von 18:00 bis 18:55 Uhr statt.



# Sportprogramm ASKÖ-Linz/Steg 2024–2025

Montag				
09:00–09:55	Fit in die neue Woche	Sportheim Saal 4	Kornelia	Erwachsenensport VM
09:30–10:25	Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Daniela oder Romana	Kindersport
10:15–11:10	Rückenfit	Sportheim Saal 4	Kornelia	Kur
15:00–15:55	Eltern-Kind-Turnen (1–4 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Romana	Kindersport
16:00–16:55	Unbelievable Young (4–5 Jahre)	Sportheim Saal 2	Tina	Showdance
16:00–18:55	Stockschießen	Sportplatz	Fritz	Stocksport
16:30–17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	Sportheim Saal 1	Dominic und Lara	Basketball
16:30–17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	B.v. Suttner-NMS	Louis und Erich	Basketball
17:00–17:55	Power Generation (11–13 Jahre)	Sportheim Saal 2	Tina	Showdance
18:00–18:55	Step-Workout	Sportheim Saal 1	Yvonne	Erwachsenensport NM
18:00–19:55	Protected Style	Sportheim Saal 2	Anja & Marlis	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
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
20:00–21:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	Sportheim Saal 4	Martin	WUSHU

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
14:50–15:45	Kinderturnen (3–4 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Tamara und Leon	Kindersport
15:00–15:55	EINFACH Tanzen	Sportheim Saal 2	Mirjam	Kurs
16:00–16:55	Kinderturnen (5–6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Tamara und Leon	Kindersport
16:00–16:55	Bambinis (7–8 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00–17:55	Chicitas (9–10 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00–18:30	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	Gym. Peuerbach	Gregor und Aura	Basketball
18:00–19:25	Fußball	Sportheim Saal 1	Markus	Fußball
17:00–17:55	Linedance für Anfänger	Sportheim Saal 2	Natascha	Linedance
19:00–19:55	Linedance mit Vorkenntnissen	Sportheim Saal 2	Natascha	Linedance
19:00–19:55	Bodystyling	Sportheim Saal 4	Jessica oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:30–20:25	Fitness- und Gesundheitstraining Ü50	Sportheim Saal 1	Petra B.	Erwachsenensport NM
20:00–20:55	Linedance für Fortgeschrittene	Sportheim Saal 2	Natascha	Linedance
20:00–21:00	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gym. Peuerbach	Mino	Basketball

Mittwoch				
09:00–09:55	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
10:00–10:55	„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
14:45–15:40	Kinderturnen (5–6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin	Kindersport
15:45–16:40	Kinderturnen (7–8 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin	Kindersport
17:00–17:55	Faszien- & Mobilisationstraining	Sportheim Saal 1	Michaela	Kurs
17:00–17:55	Little Wonders (8–9 Jahre)	Sportheim Saal 2	Christina W.	Showdance
17:30–18:30	Kinder-Schach	Bespr.-ZI 1. Stock	Natalia	Schach
18:00–18:55	Yoga	Sportheim Saal 2	Jana	Kurs
18:00–18:55	Fitness-Workout für alle	Sportheim Saal 1	Michaela	Erwachsenensport NM
19:00–19:55	Bodywork für Frauen und Männer	Sportheim Saal 1	Melissa oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:00–19:55	Functional Training	Sportheim Saal 2	Yvonne	Kurs
19:00–20:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	Sportheim Saal 4	Martin	WUSHU
ab 19:00	Schach	Bespr.-ZI 1. Stock	Walter	Schach
20:00–21:55	Volleyball Mixgruppe A	Sportheim Saal 1		Mixed Volleyball

# Sportprogramm ASKÖ-Linz/Steg 2024–2025

<b>Donnerstag</b>				
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	Kinderturnen (5–7 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Lisa und 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	DAS Training für (Un)Trainierte	Sportheim Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport NM
19:00–19:55	Formen & Verbrennen	Sportheim Saal 1	Adele oder Manuela	Erwachsenensport NM
20:00–21:25	Fußball	Sportplatz	Hannes	Fußball

<b>Freitag</b>				
08:30–09:25	Aerobic Mix	Sportheim Saal 1	Kornelia	Erwachsenensport VM
10:00–12:00	WVL-Training	Sportheim Saal 1		Leistungsvolleyball
15:00–15:55	Eltern-Kind-Turnen (1–4 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Romana	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 (U10)	Sportheim Saal 1	Lara und Anna	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 (U16)	Gym. Peuerbach	Mino	Basketball
17:30–19:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	VS Mengerstraße	Louis und Erich	Basketball
18:00–20:00	Fitvolleyball	Sportheim Saal 1	Susi	Mixed Volleyball
18:30–19:55	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gym. Peuerbach	Mino	Basketball
20:00–21:55	Basketball (älter als 16 Jahre)	Sportheim Saal 1	Louis	Basketball

<b>Samstag</b>				
09:00–10:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14, U16)	Sportheim Saal 1	Mino und Erich	Basketball
10:30–12:00	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	Sportheim Saal 1	Gregor und Aura	Basketball

<b>Sonntag</b>				
09:30–11:00	Fußball	Sportheim Saal 1	Heli	Fußball

## Bürozeiten:

Ab 9. September 2024 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 (Tel.Nr. **0732 / 25 11 54**). Weitere Informationen können über E-Mail eingeholt werden: [office@askoe-linz-steg.at](mailto:office@askoe-linz-steg.at)

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

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	09:00–09:55 Uhr	Maria	0650 / 231 20 59 oder maria.hoertenhuber@liwest.at
Rückenfit	Donnerstag	08:30–09:25 Uhr	Sabine	0670 / 77 22 399
Pilates	Donnerstag	17:00–17:55 Uhr	Maria	0650 / 231 20 59 oder maria.hoertenhuber@liwest.at

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

Der Link für die **Onlineanmeldung zu den Stunden der Sparte Kindersport** (Eltern-Kind-Turnen und Kinder-Turnen) ist auf unserer Homepage [www.askoe-linz-steg.at](http://www.askoe-linz-steg.at) zu finden. Alle weiteren Informationen zum neuen Sportjahr 2024/25 finden Sie auch auf unserer Homepage.

## Abschlussfest Tanzsparte

Am 23. Juni fand das erste Abschlussfest der Tanzsparte der ASKÖ Linz Steg statt, ein Event, das sowohl Kinder als auch Eltern gleichermaßen begeisterte. Die Veranstaltung bot eine familiäre Atmosphäre mit Musik und hervorragender Verpflegung, die von Alex vom Stegerl bereitgestellt wurde. Ein besonderer Höhepunkt war das Kuchenbuffet, zu dem die Eltern großzügig mit Kuchenpenden beigetragen haben – dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Die Stimmung war ausgelassen und fröhlich, als die verschiedenen Tanzgruppen ihr Können präsentierten. Die Kinder der Gruppen Unbelievable Young, Daisies, Little Wonders, Bambinis und Shake It Off zeigten mit Stolz, was sie im zweiten Halbjahr über gelernt hatten. Ihre beeindruckenden Tanzvorführungen sorgten für begeisterte Zuschauer und stolze Eltern. Das Abschlussfest war ein großer Erfolg und ein wunderbarer Abschluss für das Tanzjahr. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr und weitere tolle Events mit unserer Tanzsparte.

**Herzlichen Dank an alle Beteiligten für einen unvergesslichen Tag!**

## Ein gelungenes Sommerfest 2024

Am 29. Juni fand wieder unser traditionelles Sommerfest statt. Trotz widriger Rahmenbedingungen (zahlreiche Veranstaltungen im unmittelbaren Umfeld und Temperaturen bis 33 Grad im Schatten) war es wieder ein großer Erfolg. Um 09:00 Uhr morgens starteten bereits unsere Stockschiützen als erste mit ihrem Stockturnier. Ab 10:00 Uhr ging es um Punkt, Satz und Sieg im heißen Sand. Zwei Teams unserer Steelvolley Beacher kämpften gegen vier auswärtige Mannschaften um Punkte für den Beach Landescup. Ein großes Anliegen bei unserem Fest sind uns immer die Kleinsten. Nicht nur während des Jahres gibt es in unserem Sportprogramm zahlreiche Angebote für Kinder. Auch beim Sommerfest bieten wir ein sehr vielfältiges Programm für unsere jungen Gäste an. Zahlreiche Kinder besuchten unsere Schminkstation, den Kinder Erlebnis Parcours, konnten die Rettung kennen lernen, nahmen an der Zivilschutz Rally teil oder tollten einfach auf unserer großen Sportanlage oder auf der Rasenmäher Hüpfburg herum. Willkommene Abkühlung gab es beim Feuerwehrauto der FF St. Magdalena. Nicht fehlen durfte auch das traditionelle Kleinfeld-Fußballturnier am Nachmittag. Nach offizieller Begrüßung und zwei Showdance Vorführungen sorgten am Abend die Musikkapelle St. Magdalena und DJ Wastl für tolle Stimmung. Bei angenehmeren Temperaturen und vollen Rängen wurde dann bis kurz nach Mitternacht gemeinsam gefeiert.

## Tennis

Alte Bekannte und neue Gesichter konnte man beim Er-und-Sie-Turnier der Sparte Tennis erblicken welches von Alex Hartl und Siegi Atzmüller organisiert wurde. Die 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden per Los zu Paaren gemacht. Es ergaben sich sehr zur Freude der Zuseher spannende, zum Teil auch lustige, Kombinationen. Schlussendlich gab es mit **Gudrun Neissl** und **Jürgen Eckmayr** auch ein verdientes Siegerpaar.



*Der Obmann informiert*



**„Geschafft“**

Unseren Sportfunktionären gelang es wieder mit großem Einsatz ein umfangreiches Sportangebot für die Saison 2024/25 aufzustellen. Die großen Herausforderungen gab es dabei wie im Vorjahr vor allem im Bereich der Jugendangebote.

Zwischenzeitlich betreiben nach Corona wieder 550 Kinder und Jugendliche in den Sparten Kindersport, Basketball und Showdance bei ASKÖ Linz Steg Sport. Um für diesen großen Andrang auch ein attraktives Sportangebot bieten zu können, ist es erforderlich etwa 30 wöchentliche Sportstunden nur für diese Gruppe anzubieten. Die große Herausforderung dabei ist die benötigten Trainer und Vorturnerinnen zu finden. Dies ist wieder gelungen. Danke an alle beteiligten Sportfunktionäre aber auch an alle Trainer und Vorturnerinnen die sich (wieder) bereit erklärt haben Sportstunden zu übernehmen.

Ein weiteres großes Anliegen ist es auch uns ständig weiter zu entwickeln und unser Sportangebot noch besser zu machen. Diesbezüglich ist es wichtig zu evaluieren, welche Sportangebote werden von unseren Mitgliedern gut angenommen/besucht um gegebenenfalls Sportangebote durch neue zu ersetzen oder zusätzliche anzubieten. Informationen zu neuen Angeboten gibt es dazu sowohl in dieser Vereinszeitung als auch auf unserer Homepage.

Abschließend darf ich Ihnen viel Erfolg bei unseren Sportstunden wünschen!

Euer Obmann

*Walter Hartl*  
Walter Hartl

**MÜHLEGGGER**

S A N I T Ä R  H E I Z U N G

**4040 LINZ, LEONFELDNERSTR. 227, TEL. 07 32 / 25 45 10**  
**www.muehlegger.at e-mail: office@muehlegger.at**

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