

Die vielseitige, gesundheitsorientierte Gymnastik für jedes Lebensalter

Auch diese Saison wird wieder das bewährte Turnen für alle „Youngsters“ und „Oldies“ stattfinden, die jung und beweglich bleiben wollen. Unter der Leitung von Gabi Hanak stretchen und gymnastizieren wir jeden Montag abend von 19 bis 20 Uhr

ab 26. September 2011 bis 30. April 2012

Das Programm besteht aus den folgenden Elementen:

Pilates: Schwerpunkt ist die Kräftigung der Körpermitte und des Beckenbodens als energetischem Zentrum.

Wirbelsäulentraining und Haltungsschulung: bewusste Körperhaltung, wirbelsäulengerechtes Bewegen, Stehen, Sitzen, Bücken und Heben.

Konditionstraining und Muskelaufbau: Ausgleich von muskulären Disbalancen durch Muskelkräftigung und Dehnung ermöglicht optimale Beweglichkeit in den Gelenken und dadurch geringere Abnutzung.

Funktionsgymnastik und Koordinationsschulung: bewirken zielgerichtete, wohltuende Bewegungen und trainieren das Gehirn.

Yoga: kraftvolle Balanceübungen stärken unser Gleichgewicht und unsere Konzentration.

Das Zusammenfließen all dieser Bewegungslehren ergeben - bei regelmäßiger Ausführung - ein vielseitiges, ganzheitliches Training, das den Körper und den Geist fordert und stärkt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Freundschaftliche Geselligkeit und Unterstützung durch Musik erleichtern die Ausführung und bringen Spass und Freude.

Besonders konditions- und bewegungshungrige ASCler toben sich noch zum Abschluss bei ehrgeizigen aber lustigen Basketball-Matches aus.

Detailinfos auf der ASC-website www.ascwien.at unter „Aktuell“ und „Der Verein / Angebote“.

Für diese Saison sind vier Informations- und Diskussionsabende über „**GESUNDE ERNÄHRUNG**“ nach dem Turnen geplant:

Geplante Themen: Gesunde, ausgewogene Ernährung • Vernünftig abnehmen • Ernährungspläne erstellen
„Verbrennungsöfen“ im Körper • „Kalorienfallen“ • Ernährungsphysiologisch sinnvolle Lebensmittel • Gemüse richtig zubereiten

Es war einmal...



Walter Mayerl und Oskar Rick beim Konditionstraining. Hat Oskar die von Walter vorgeführte Übung wirklich verstanden? (links)

Walter und Ulli Bogner locker und elegant am Skilift (rechts)



Nicht so locker Präsident Geri Ent. Vorreiter der Innenskitechnik?



Der oftmalige Wiener Meister Gerhard Span auf dem schnellsten Weg ins Ziel? Klaus hat ihn trotzdem mit seiner Kamera eingefangen.

DER VORSTAND 2010/ 2011:

Präsident: Dr. Gerald Ent, Vizepräsident: DI Michael Duschel, Schriftführer: Dr. Norbert Meinl, Stv. Schriftführer: Mag. Alice Kral
Kassier: Günther Michalek, Stv. Kassier: Carl Eugen Hoyos, 1.Sportwart: DI Helmut Kral, 2.Sportwart: Philipp Michalek,
1.Schüler und Jugendwart: Mag. Paul Meinl, 2.Schüler und Jugendwart: Mag. Nadine Kral, Kinderwart: Philipp Ent

ASC Akademischer Schiclub Wien p.A. Meytensgasse 46/7/11, 1130 Wien, Tel: +43 (0) 664 135 0060,
e-mail: office@ascwien.at, website: www.ascwien.at



Akademischer Schiclub Wien

September 2011

Nr. 171

inhalt

Vorwort des Präsidenten	01
ASC-Sommersportwoche	02
Einladung zur ASC-Golf Trophy	03
Season Starter 2011/12	03
Gymnastik für jedes Lebensalter	04

Vorwort des Präsidenten

Die Funktionsperiode 2009-11 endete bei der Generalversammlung im Juni. Die vergangenen zwei Jahre dürfen im Wesentlichen positiv beurteilt werden. Die Mitgliederzahl konnte gehalten werden, weil bedauerliche Austritte durch erfreulich viele Beitritte junger Sportler wettgemacht werden konnten. Unsere Veranstaltungen, insbesondere Trainingskurse wurden sehr gut angenommen, etwa der letzte Weihnachtskurs, der mit 35 Teilnehmern an frühere Zeiten herankam. Die Sommersportwoche am Neusiedler See wurde geboren und fand heuer bereits zum zweiten Mal statt. Die sportlichen Erfolge unserer Rennläufer konnten sich sehen lassen.

Die Wahl des neuen Vorstandes für die Funktionsperiode 2011-13 hat wesentliche Veränderungen dergestalt gebracht, dass die Jugend stärker vertreten ist als bisher. Pauli wurde stellvertretender Präsident. Seine Position als 1. Schüler- und Jugendwart übernahm Philipp E., der bereits hauptverantwortlich für die erfolgreiche Jugendarbeit war. Ihm zur Seite stehen Nina und Elli (2. und 3. Schüler- und Jugendwart) sowie Christopher als Kinderwart.

An dieser Stelle bedanke ich mich sehr für die von allen Vorstandsmitgliedern geleistete Arbeit, ohne die ein aktives Vereinsgeschehen nicht möglich wäre. Ich wünsche dem neu gewählten Vorstand und insbesondere den neuen Vorstandsmitgliedern viel Freude und Erfolg für die Zukunft.

Der neue Vorstand hat auch schon die Arbeit aufgenommen und bereitet unsere nächsten Vorhaben vor: Zunächst veranstalten wir die bereits 7. Golf-Trophy, zu der auch Nichtgolfer zum abendlichen gemütlichen Beisammensein herzlich eingeladen sind. Das Jugendtraining hat bereits begonnen. Das bewährte Turnen für alle junggebliebenen Oldies startet am 26.9.11 und soll ab heuer auch Informationen über gesunde Ernährung beinhalten. Es folgen zwei Herbstkurse am Dachstein und an einem je nach Schneelage geeigneten Ort sowie der Weihnachtskurs am Loser, bevor im Jänner der ASC - Slalom auf der HWW und Anfang März der Kinder - Riesenslalom gleichzeitig mit der Clubmeisterschaft auf der Brunnalm/Veitsch ausgetragen werden.

Schönes Spiel und einen schönen Herbst wünscht euch euer Geri



impresum

Herausgeber: ASC Wien, Redaktion: Dr. Gerald Ent, Druck: MBE Austria, Grafik: Nina Schuster
ASC Akademischer Schiclub Wien, Informationsblatt für Clubmitglieder, P.A. Meytensgasse 46/7/11, 1130 Wien,
Tel: +43 (0) 664 135 0060, e-mail: office@ascwien.at, website: www.ascwien.at

ASC - Sommersportwoche The 2nd

Am 29. 8 war es endlich soweit, denn in der letzten Ferienwoche fanden sich 13 motivierte ASC-ler zusammen, um zum 2. Mal auf Sportwoche nach Rust am Neusiedlersee zu fahren. Doch heuer gab es eine Neuheit, denn zum ersten Mal in der Geschichte des ASC kämpften 3 Teams um den Sieg der ASC Olympiade, bei der man bei insgesamt 14 verschiedenen Wettkämpfen um Punkte kämpfte. Nachdem wir angekommen waren starteten wir gleich mit der ersten Disziplin, dem Wasserrugby. Eine für die meisten unbekannte Sportart, die sich als sehr anstrengend, kalt und ein bisschen brutal, aber auch als äußerst lustig und spannungsreich herausstellte. Nach einem „Mittagspicknick“ im Seeband waren die Bewerbe Beach Volleyball, Blindenfußball und ein „Tischtennisringerl“ angesetzt, bei denen wir uns dann endgültig auspowerten. Zur Abendgestaltung spielten wir ASC-Activity, bei dem man Begriffe die etwas mit dem Skiclub zutun hatten (wobei von der Wirtin in unserem Herbstkursquartier über alltägliche Begriffe mit spezieller ASC- Einfärbung wie Mungos oder Traumpaar bis hin zu Fachausdrücken aus dem Rennjargon alles dabei war), entweder pantomimisch darstellen oder zeichnen, was sich oft als recht schwer herausstellte. Den nächsten Tag begannen wir gleich mit einem Morgenlauf und nach kurzer Frühstückspause bereiteten wir uns schon auf den Tageshöhepunkt vor, den Biathlon. Bei diesem waren drei 700m Schleifen zu laufen und 2x mit Tennisbällen 6 leere Bierdosen (wobei diese schon beim Start der Sportwoche leer waren und nicht erst währenddessen geleert wurden, Anm. der Red.) zu treffen, im Falle eines Fehlschusses ging es in die 100m lange Strafrunde. Beim Laufen der ersten Runde, hoffte man schon die Bierdosen doch hoffentlich alle zu treffen, doch die meisten von uns hatten beim Zielen nicht so großes Glück und mussten in die Strafrunde, aber man hatte ja nach der zweiten Runde noch einen Versuch, der dann manchmal glücklicherweise ein bisschen glimpflicher endete. Und dann hatte man endlich schon die LETZTE Runde erreicht - Zielsprint und der nächste aus dem Team konnte loslaufen. Es wurde ein immer spannenderer Lauf, doch letztendlich konnte sich das Team „Grün-Weiss“ durchsetzen. Aufgrund des erschöpfenden Bewerbes, verordneten die Trainer einen wettkampffreien Nachmittag, an welchem wir Tretboot fahren gingen, wobei das „Mädl'sboat“ (Winy, Ferdl, Ali und ich) die halbe Strecke schwimmend zurücklegen mussten, da ihr Gefährt mitten auf dem Neusiedlersee von den Mungos (Jan, Lukas, Lucas, Patrick und Sebastian) gekapert wurde und wir uns lieber gleich in den See flüchteten, nicht eine unserer besten Ideen, da sich die Mungos samt Boot ziemlich schnell aus dem Staub machten. Das Trainerteam kam uns dann aber doch irgendwann zur Rettung und schickte uns Gott sei Dank ein Boot (samt Mungo). Am dritten Tag, war unser Tagesprogramm die Neusiedlerseeumradlung, mit viel Mannerschnittenpausen und genügend Zeit um endlich so richtig gut plaudern zu können, doch letzteres stellte sich bei der ein bisschen höheren Geschwindigkeit als zu schwierig heraus! ;) Am vorletzten Tag konnten wir alle noch einmal unsere Volleyball-, aber auch Frisbeekenntnisse auspacken, alle waren schon höchst angespannt, denn das Ende der ASC - Olympiade war Nahe. Am Nachmittag erwartete uns dann noch der Gedächtnislauf, bei dem- zur Schulung des „Auswendiglernens“ von echten Slaloms- blind ein „Hütchenslalom“ möglichst schnell und fehlerfrei bewältigt werden musste, wobei rasch jeder seine eigene (kreative) Taktik entwickelte, um dies zu bewerkstelligen. Abends spielten wir noch eine Art Persönlichkeitsquiz (das große ASC- Quiz, Anm. der Red.) und wissen nun alle die komischsten Geschichten unserer Trainingskollegen. Und am Abreisetag war es dann soweit, der gefürchtete Höhepunkt der Woche- der Triathlon, stand auf dem Programm. Lange wurde taktiert wo man das Gewand, für nach dem Schwimmen hinlegte, ehe die 200m Schwimmen, 8,4 km Radfahren und 2,4 km Laufen beginnen konnten. Beim Schwimmen waren wir 3 Mädels noch alle knapp beieinander (und dies weit vor sämtlichen Burschen, Anm. der Red.), doch Winy ging sensationell als allererste ins Radrennen und sicherte sich so für lange Zeit die erste Position, dicht gefolgt von Jan (mit dem sie übrigens das diesjährige ASC-Traumpaar bildete), Lukas und Lucas. Bei den Burschen siegten Jan und Lucas letztendlich ex aequo und ich konnte Winy noch knapp im Zielsprint überholen. Als Abschluss spielten wir dann noch eine Runde Fußball (Burschen gegen Mädels mit einem Sieg der Mädels nach Verlängerung) und nach einem kurzen Stopp im Eissalon erwischten wir dann knapp den Zug zurück nach Wien. Die ASC Olympiade gewann übrigens knapp das grün - weiße Team, bestehend aus Lukas („Brunn“), Lucas („Luca Toni“), („Prinzessin“) Antonia und Philipp („Philipp“).



Muzzi Egyed



Einladung und Ausschreibung zum 7. Turnier um die ASC - Golf Trophy

<u>Veranstalter:</u>	ASC Wien
<u>Durchführung:</u>	ASC Wien
<u>Ort:</u>	GC SPILLERN
<u>Termin:</u>	Sonntag, 2. Okt. 2011
<u>Turnierleitung:</u>	H.Kral, M.Duschel, G.Ent
<u>Teilnahmeberechtigt:</u>	alle ASC Mitglieder + Freunde mit Hcp 45 Turniererlaubnis Texas Scramble, 4er - Teams die Teams werden durch den Veranstalter gelost DI Helmut KRAL Unter Angabe der aktuellen Stammvorgabe !! Mail:kral@pcd-zt.at Tel: 0664 3 550 550 / Fax: 01 8773425 79 Achtung: etwaige Änderungen ab 29.9. 12:00 nur Tel. !
<u>Bewerb:</u>	Freitag 23.9.2011 12:00 Uhr € 53.- Greenfee (zu zahlen an GC Spillern) Buffetbeitrag incl. Getränke für Nichtmitglieder € 25.- für Mitglieder € 10.- Sonntag, 2.10.2011 Abschlagzeiten ab 11:00 Siegerehrung nach dem Buffet
<u>Nennungen an:</u>	Die ASC GOLF TROPHY ist ein Wanderpokal für das beste Team nach Brutto Wertung. Für die besten 3 Teams nach Netto Wertung werden Sachpreise zur Verfügung gestellt. Weiters soll jeder Spieler als Preis ein verpacktes Geschenk seiner Wahl mitbringen ! Anschlagtafel im Clubhaus unter www.ascwien.at ab 1.Okt.2011, 9:00 Der Wettkampf wird nach den Bestimmungen des ÖGV durchgeführt.
<u>Nennungsschluss:</u>	
<u>Nenngeld:</u>	
<u>Zeitplan:</u>	
<u>Preise:</u>	
<u>Offizielle Informationen:</u>	
<u>Abschlagzeiten:</u>	
<u>Sonstige Bestimmungen:</u>	

Season Starter 2011/12

Es ist wieder soweit, das einzig gute am alljährlichen Schulstart, der Startschuss in die neue Skisaison ist gefallen. Bereits vergangene Woche versammelten sich 17 topmotivierte RennläuferInnen zum ersten ASC- Jugendturnen der Saison in Ober St. Veit. Einen kleinen Überblick über die sonstigen Aktivitäten im Herbst 2011 finden sie hier:

1.) ASC- Jugendturnen

Das traditionelle Konditionstraining für die Rennjugend des Vereins, damit die körperlichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rennsaison gegeben sind.

<u>Zeit:</u>	Jeden Dienstag von 19.30 bis 21.00
<u>Ort:</u>	Großer Turnsaal der VS Ober St. Veit (Hietzinger Hauptstraße 166, 1130 Wien)
<u>Leitung & Trainerteam:</u>	Nina Ent, Elisabeth Renner & Philipp Ent
<u>Alle Infos:</u>	http://www.ascwien.at/1495283.10

2.) ASC- Herbstkurs

Der Auftakt auf Schnee folgt dann über Allerheiligen mit dem ASC- Herbstkurs. Bei unserer- wie die ASC- Sommersportwoche offenbart hat- Lieblingswirtin Frau Knauss (a.k.a Bartlbauer)

<u>Zeit:</u>	29. Oktober (Anreise) bis 2. November 2011
<u>Ort:</u>	Dachstein- Gletscher
<u>Programm:</u>	Gewöhnung ans Gerät • Intensives Techniktraining • Linienschulungen mit kurzen Kippern Slalomtraining • Riesentorlauftraining

3.) ASC- Nikolokurs (als ASVÖ- Kurs in Kooperation mit ÖAV- Edelweiss)

Über den Feiertag zu Maria Empfängnis findet der zweite Kurs vor der Saison statt. Wenn möglich außerhalb der Gletscher, jedenfalls aber in Kooperation mit ÖAV- Edelweiss und finanzieller Unterstützung unseres Dachverbandes „ASVÖ- Österreich“.

<u>Zeit:</u>	8. bis 11. Dezember 2011
<u>Ort:</u>	Niederlpl, Turnau, Dachstein- Gletscher, Kitzsteinhorn (je nach Schneelage)
<u>Programm:</u>	Intensives Techniktraining • Linienschulungen mit kurzen Kippern • Slalomtraining • Riesentorlauftraining

Das weitere Kursprogramm in der Übersicht finden Sie unter: <http://www.ascwien.at/1495452.40>