Programmheft zur Turnschau

„SPEKTAKEL"

- Der Verein und seine Aktiven -

Im Theatersaal
des Augustinums

Am Sonntag,
26. Januar 2020
um 14:00 Uhr

Musikalisch begleitet von
Hansi Zeller, Akkordeon
und Fini Melchior, Geige

Präsentiert vom

AMMERSEE SPORTVEREIN

Mit freundlicher Unterstützung vom

Augustinum

Augustinum Φ

Turnschau „SPEKTAKEL“ im Augustinum Ammersee

Nach der sehr erfolgreichen Premiere einer Turnschau des Ammersee-Sportvereins Dießen e. V. im Januar 2018 freuen sich alle Aktiven des Vereins, dass sie für das Jahr 2020 wieder eingeladen worden sind und wieder auf der schönen, großen Bühne des Theatersaals im Augustinum ihre Ideen und ihr Können zeigen dürfen.

In der Turnschau „SPEKTAKEL“ wollen Klein und Groß zeigen, wie lebhaft, bewegungsintensiv und spannend ihr Tanzen, Turnen, Toben und auch Spielen im Vereinsalltag ist. Und die Aktiven hoffen, dass ihre Begeisterung auf das Publikum überspringt.

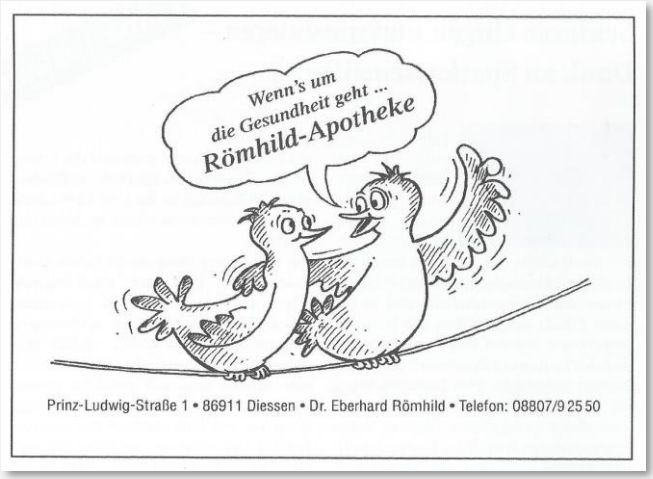
Schön, dass Sie da sind!

Mehr Informationen zum Ammersee Sportverein und unserem vielseitigen Angebot finden Sie unter:
www.ammersee-sportverein.de

Moderiert wird die Turnschau von Conny Schneider.

Ein herzliches Dankeschön
geht an die zahlreichen Turner/innen,
alle tatkräftigen Helfer,
das Augustinum sowie
unsere großzügigen Sponsoren.

Unsere Sponsoren - Wir sagen Danke



Das Programm und seine Akteure & Trainer

Drums Alive
Eine Extra Einlage der Wettkampfgruppe von Isabella Hofer

Die Kleinen ganz Groß
Kinderturnen zwischen 3 und 5, was steckt dahinter? Freude an der Bewegung, Erfahrungen sammeln - Eltern oder Großeltern dürfen gerne noch dabei sein.

Die Kleinen werden Groß
Kinderturnen ab 6 Jahren, altersoffen. Solange sich die Kinder selber in der Gruppe wohlfühlen dürfen sie gerne mitturnen. Helfende Hände erwünscht!

Das beste Alter für Ballett
Kati vermittelt die Grundlagen klassischen Balletts auf altersgerechte, spielerische Art.

Nachwuchsturnerinnen und -turner 4 und 5 Jahre
Silja, Conny und Norbert vermitteln spielerisch die Grundlagen für das leistungsorientierte Turnen an den Geräten.

Talentförderung altersoffen „ Von AK bis Kür“
In verschiedenen Gruppen werden die Turner/-innen, in ihren jeweiligen Entwicklungsstufen und ihrem Talent entsprechend begleitet und gefördert.

Musical Dance
Jazztanz, Modern Dance und Hip Hop, gemischt mit Schauspiel. Aber nie ohne Warm-Up mit Dehnen und Koordinationsübungen, dafür sorgt Kati.

Einrad mit Zwei
Zusammen mit ihrer Schwester Lea sehen wir unsere Turnerin Elina Unz in ihrer zweiten Sportart, dem Einrad fahren.

Wettkampfturngruppe von Isabella Hofer
Turnen auf der Airtrack

Der Musikverein begleitet uns in die Pause
Mit Pauken und Trompeten

Aufwärmen von A-Z
Sollte nicht fehlen und gilt für Jungs und Mädels gleichermaßen wie für die Erwachsenen.

Talentförderung Turnerinnen der Jahrgänge 2009-08-07
Mit einer Schwebebalkenkür

Turnende Jungs
Gibt’s leider nicht mehr viel, dafür sind sie sehr engagiert.

Parkour Hindernisse überwinden
Freies Turnen für Jungs und Mädels, Schulung der Körperbeherrschung und Mut

Talentförderung Turnerinnen der Jahrgänge 2009-08-07
Mit Trampolin und Airtrack unter der Leitung von Klaus und Renate

Mehr vom Ammersee-Sportverein Dießen e. V.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr vom Ammersee-Sportverein.

Gegründet wurde unser Verein 2008 von einer Handvoll Turnern mit dem Ziel, die Vielfalt und Vielseitigkeit des klassischen Turnens anzubieten und sich nicht auf das Gerätturnen zu beschränken.

Leichtathletik als eine der Grundsportarten trainiert und fördert wichtige Bewegungsgrundlagen. Ebenso Tanzen, welches die künstlerische und elegante Form der eigenen Bewegungen schult und fördert. Nicht zu vergessen den Gesundheitssport und die Trendsportarten, um alle Interessentengruppen zu bedienen.

Inhaltsverzeichnis

Die Kleinen ganz groß	7
Kinderturnen	8
Wettkampfturnen der 6- und 7-jährigen	10
Wettkampfturnen der 8- und 9-jährigen	11
Wettkampfturnen: ≥ 10 Jahre Pflicht und Kür	12
Ziel: Bayerische Turnliga	15
Turn- und Bewegungszentrum Dießen	16
Allgemein Turnen und Gesundheitssport	20
Jungs beim Gerätturnen	21
Leichtathletik	22
Tanzen im ASV	23
Parkour - die Freestyler in der Turnszene	24
Das Besondere im Ammersee-Sportverein	25
Spielplatz Turnhalle	26
Turnverein To Go	27
ASV in Ehren - Auszeichnungen für den Verein	30
Vorstand, Übungsleiter und Helfer des ASV	31

Die Kleinen ganz groß

Montag von 9:00-10:00 Uhr
Freitag von 15:00-16:00 Uhr

Das Familienangebot des Ammersee-Sportvereins **„Fitte Eltern – Fitte Kinder“** richtet sich an junge Familien.
Hier wollen Mama und/oder Papa, gerne auch Oma und Opa, gemeinsam mit ihren ein- bis dreijährigen Kindern die Welt der Bewegung entdecken.

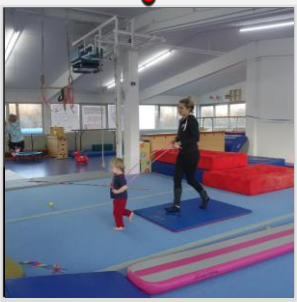
Die Kinder können sich sicher selbstständig bewegen, sie können ihren Eltern zeigen, was sie sich schon trauen und unter deren Hilfestellung weiteres entdecken und lernen. Mut oder doch Zurückhaltung, alles zu seiner Zeit, für jeden anders.

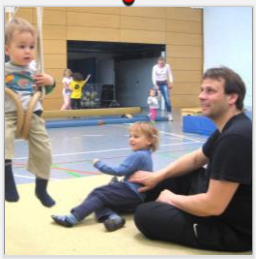
Gleichzeitig gewinnen die Eltern mehr Vertrauen in die Geschicklichkeit ihrer kleinen Kinder und finden ganz ungezwungen den Kontakt mit anderen Familien.

Bald lernen die Kinder sich selbstständig ihre eigene Spielturnwelt mit Hilfe der Eltern und Übungsleiter aufzubauen, auch wenn die Sprache noch mehr durch Gestikulieren stattfindet.

Für die Eltern der mittlerweile „Großen“ Kleinen ermöglicht es, sich dann bereits wieder ein bisschen selber zu bewegen. Gymnastik, Hula-Hopp, Pilates, ein bisschen Faszien Training oder Trampolin oder mal ans Reck oder gar ein Rad und Handstand sind möglich. Väter können sich an den Ringen und am Seitpferd austoben.

Gerne stehen die Übungsleiter bereit, die Turn- und Handgeräte zu erklären und kleine Anleitungen zu geben. Sie unterstützen mit neuen Ideen, um die Erlebniswelt der Kleinen weiter auszubauen. Den Eltern geben sie ihre Erfahrungen weiter, wie sie die Kinder weiter motivieren können, oder wo Hilfe notwendig ist um Mut aufzubauen.





Eindrücke vom Kinderturnen

Kinderturnen

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 15:00-16:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 16:00-17:30 Uhr

Manchmal scheint es so, als machen die Kinder beim Kinderturnen halt mit, weil die Freunde und Nachbarn das auch machen. Aber jeder Kindergeburtstag ist wichtiger als der regelmäßige Besuch der Kinderturnstunde. Ursache und Folge liegen hier sicher nah beieinander. Terminzwang und Terminnot gibt es halt auch schon für Kinder.

Eigentliche Ursache sind aber wohl zwei Faktoren:

Dass auch heute Kinder sehr viel Bewegungsangebote benötigen, um sich gesund entwickeln zu können, und ganz nebenbei auch das lernen, was der Arzt spätestens dem Mittfünfziger „verschreibt“: „Ausgleichssport und Work Life Balance“, das ist nicht im Bewusstsein aller Eltern und Verantwortlichen der Kindereinrichtungen verankert. Kopfgesteuertes Lernen wird als wichtigste Aufgabe im Kinder- und Jugendalter angesehen, und „nicht zu viel Anstrengung und Stress“. Dabei können Kinder ihre Anstrengung sehr gut selbst regulieren, sich Pausenzeiten nehmen, wenn sie diese brauchen, in ihrem individuellen Umfang. Wer viel mit Kindern arbeitet merkt dies schnell. Der Stress kommt eher von außen hinein, wenn die Leistungsanforderungen nicht individuell gegeben werden sondern im harten Vergleich mit anderen Kindern und unabhängig von der Tagesverfassung. Oder wenn die Kinder nicht ausreichend Zeit bekommen, sich selbst einschätzen zu lernen.

Sich selbst einschätzen lernen Kinder – wie auch alle anderen Altersgruppen – aber nur durch tun, regelmäßiges tun! „Kennen“ reicht nicht für „Können“, nicht umsonst sagt der Volksmund: „Übung macht den Meister“. Und da sind wir wieder bei der Grundaufgabe der kindlichen und jugendlichen Entwicklung: „Meister der eigenen Person und Persönlichkeit“ werden! Wer sonst? Wo soll Selbstständigkeit herkommen.

Viel tun, viel üben, wiederholen, besser werden. Fremd sind diese Prinzipien beim „Kopflernen“ auch nicht, egal ob beim Vokabeln lernen, Aufsätze schreiben, mathematische Aufgaben lösen und so weiter. Eine Stunde Mathematik oder Englisch pro Woche reicht? Zum „Kennenlernen“ ja, zum Können nein. Und beim „Kinderturnen“ - was ja das „sich selbst beherrschen und steuern können“ bedeutet – auch nicht!

Also brauchen Kinder auch mehrmals pro Woche die Möglichkeit, dies zu tun, mit sich und ihrem Körper zu arbeiten. Ist dies gegeben? Und wem dies nicht wichtig genug erschient, der möge berücksichtigen, dass gemeinsame Bewegungsangebote und Aufgaben auch die soziale Entwicklung und Kompetenz schulen. Und dies in einer anderen Konstellation und mit anderen Möglichkeiten als es Kindergärten und Schulen bieten (auch dann noch wenn kein Frontalunterricht stattfindet).

Wettkampfturnen der 6- und 7-jährigen

Trainingszeiten:
Montag von 16:00-17:30 Uhr, Freitag von 16:30 – 18:00 Uhr

Bereits für Kinder der F-Jugend (6-7 Jahre) finden die ersten Wettkämpfe statt. Zwölf Mädchen im Alter ab vier Jahren gehören dieser Gruppe an. Die vierjährigen beginnen mit einem Training pro Woche, alle anderen trainieren 2-3 mal pro Woche. Zwei Wettkämpfe pro Jahr bietet der Turnverband an. Neueinsteiger beginnen meist mit dem zweiten Wettkampf der Saison, dem Herbstwettkampf.
2019 fand in Wörthsee zusätzlich das Gau-Kinderturnfest statt. Das war sozusagen die Generalprobe für die Nachwuchstruppe von Silja, Norbert und Conny. Die Kinder schlugen sich wacker und belegten die vorderen Plätze. Für die Mädchen gab es dann auch den ersten Pflichtwettkampf der sie bis nach Dachau führte. Sie starteten in der 2. Liga und durften sich über den 1. Platz und somit über den Aufstieg in die 1. Liga freuen. In der Einzelwertung belegte Elina Unz den 1. Platz. Spannend wird es im nächsten Jahr, wenn sich die Jahrgänge wieder mischen.
Hannah Dullinger, Greta Wachs, Saskia Ziegler und Elena Azar durften im Dezember 2019 noch an der Gautalentiade in Germering teilnehmen. Ein Wettkampf der besonderen Art. Das war ihr Einstieg in die Welt des Kunstturnens. Extra Trainingsprogramme und Wettkämpfe, die sogenannten AK Übungen an den Geräten Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden werden hier gefordert.
Eine kleine Kostprobe des Könnens gibt es bei unserer Turnschau zusehen. Leider haben sich bislang noch keine Jungs für das Wettkampfturnen begeistert. Daran arbeiten wir noch.

Wettkampfturnen der 8- und 9-jährigen

Trainingszeiten:
Montag von 16:00- 17:30 Uhr, Freitag von 16:30 – 18:00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag von 17:30-19:00 Uhr

Auch für diese Gruppe gibt es zwei Wettkämpfe im Jahr und zusätzlich kann auch beim Gau-Kinderturnfest noch ein Gerätturn-Wettkampf geturnt werden.
Ella Hug, Emilia Wachs, Malisa Janicki, Layla Popp, Elina Unz, und Leni Dullinger bewiesen sich in den Disziplinen Sprung, Boden und Sprint.
Noch ins Team gehörten 2019 Stella Brkulj und Sophia Ruhland. Leider ausgeschieden ist Amelie Hawel.

Die Turnerinnen nehmen mindestens zweimal die Woche am Training teil und besuchen teilweise auch das Zusatztraining am Samstag und die angesetzten Wochenendtrainings in der Mehrzweckhalle. Ihre Trainer sind Sabine Bernhard und Isabella Hofer.

Unsere D-Jugend

Unsere Kür-Mannschaften

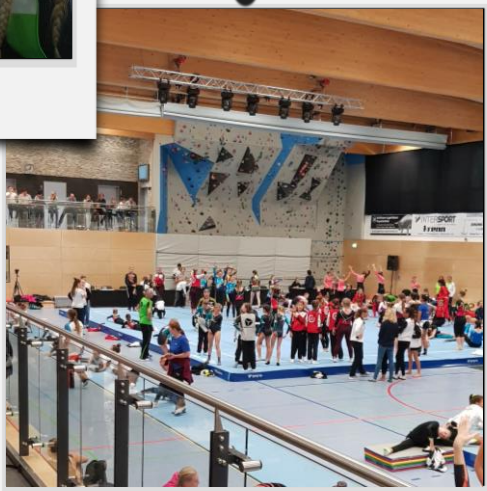
Wettkampfturnen: ≥ 10 Jahre Pflicht und Kür

Trainingszeiten:
Montag von 17:30- 19:00 Uhr, Freitag von 18:00-19:30 Uhr,
Dienstag und Donnerstag von 17:30-19:00 Uhr

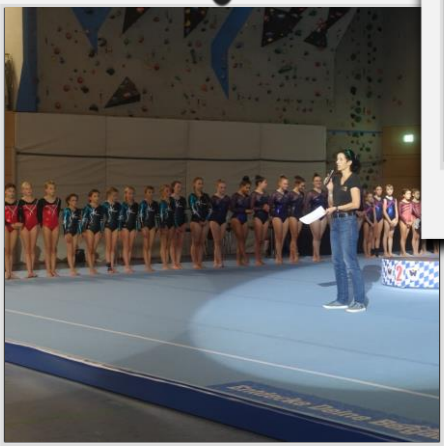
Die größte Wettkampf-Turngruppe im Verein finden wir bei den 10- und 11-jährigen - die sogenannte D-Jugend. Die Gruppe besteht derzeit aus 19 Turnerinnen und sie bestritten zwei Pflichtwettkämpfe, die der Turnverband 2019 anbot.
In der 1. Liga turnten Ella Hug, Marie Hackl, Greta Häusler, Emilia Wachs, Ida Fließbach und Valentina Meißner, in der 3. Liga turnten Luisa Janz, Carla Hesske, Sarah Greinwald, Lena Kreitner, Christina Kramer, Lily Berkensträter, Tamina Moll, Magdalena Tafertshofer und Emilia Rastgooy.

Marlene Heyer, Lila Jueterbock, Pia Huber, Helena Forster und Anna Zimmerhackl bestritten den Kürwettkampf und die Gaumeisterschaften, die unser Turngau anbot. Daneben turnten sie den Qualifikationswettkampf zur Bayerischen Turnliga der Frauen. Verstärkt werden die jungen Turnerinnen durch Sabine Bernhard sowie durch Emilia Pongs und Veronika Pettinger vom FC Landsberied. Mehr zum Projekt Turnliga lesen Sie weiter hinten in diesem Heft.

Trainiert werden sie von Renate Tafertshofer, Sonja Berkensträter, Conny Schneider, Klaus Schneider und Manuel Schuhmaier. Externe Trainer verstärken uns bei Sondertrainings und Workshops.



Bayerische Turnliga



Ziel: Bayerische Turnliga

Der große Sprung nach oben:
Aus den Breitensportwettkämpfen aufsteigen in die Bayerische Turnliga, das ist unser Ziel mit den Turnerinnen und Trainer, die sich dafür „reinhängen“ wollen.
Wir sind ganz gut dabei in den Rundenwettkämpfen des „Bayernpokal“ im Turngau. Aber dort dürfen sich jedes Jahr nur zwei Mannschaften auf nächst höherer Ebene mit Teams aus anderen Regionen messen. Nächstes Jahr sind alle wieder in der „Gaurunde“ zusammen.

Die Turnliga bietet Auf- und Abstiege zum Jahreswechsel. Ziel ist es einerseits, unter ähnlich starken Teams Wettkämpfe zu bestreiten, andererseits sich im „Kür-Programm“ individuell weiterzuentwickeln - innerhalb den Vorgaben des Wettkampfsystems, die hinreichend komplex sind, aber doch flexibel und individuell.
Nur: da muss man sich erst mal qualifizieren. Und nachdem das Kür-Turnen in den letzten Jahren auch in Bayern regelrecht boomt, haben wir im September 2019 festgestellt, dass zahlreiche leistungsstarke Mannschaften eine der wenigen Einstiegsplätze in die „Bezirksliga“, also die untere Ebene der Bayerischen Turnliga, anstrebten. Wir waren da noch nicht leistungsstark genug.
Wir hatten uns gründlich vorbereitet, die Anforderungen studiert, die Elemente ausgewählt, im Sommer trainiert, noch einen internen Testwettkampf absolviert, uns gemeinsam abgestimmt: wer kann welches Gerät am besten turnen, wie teilen wir uns auf?
Parallel sind Manuel und Klaus in die mehrstufige Kampfrichterschulung eingestiegen, um bald auch die dort geltenden Kampfricher-Anforderungen für den Verein erbringen zu können.

Alles bereit: alle Turnerinnen in den Mannschaftsbus: Sabine, Anna, Pia, Marlene, Joy, Helena, auch die verletzte Lila kam mit, das Team zu unterstützen. Dazu kamen die befreundeten Turnerinnen Veronika und Emilia aus Landsberied, und das vierköpfige Trainerteam. Und natürlich die Eltern. Auf nach Waging am See, für uns nicht wegen des Sees, sondern wegen der neuen Sportarena dort, mit neuen Turngeräten, da wo auch die Bundesliga-Turnerinnen des TSV Tittmoning ihre Ligawettkämpfe turnen.
13 andere Mannschaften, parallel noch der Aufstieg in die Landesliga: der Wettkampf bot einen großen Rahmen mit vielen Turnerinnen, Disziplin, fit sein auf den Punkt, die Übung hier und jetzt präsentieren, ein Erlebnis wie wir es bisher nicht hatten.

Dass die Aufstiegsplätze letztlich an andere Teams mit aktuell deutlich mehr Leistungspotential vergeben wurden, schmerzte schon, aber es gab keinen Grund zu heulen: wir haben versucht unsere Vision zu leben, unseren Traum umzusetzen. Dieses Jahr hat es nicht geklappt. Noch nicht. Ist halt so.

Nächstes Jahr sind wir wieder dabei, reifer, leistungsstärker, wieder voller Mut und Tatendrang. Schließlich geht es um unsere Zukunft.
Da gehen wir hin und bleiben nicht weg.

„Das Turn- und Bewegungszentrum Dießen in der Lachener Straße 52“

Die Entstehungsgeschichte des „TBZ“ in Kürze:

Conny war schon seit Jahren auf der Suche nach anderen Räumlichkeiten, um die Angebote des Vereins flexibel, unabhängig und zeitgemäßer gestalten zu können.
„Beim Sanktjohanser“ war das erste Obergeschoss frei und Conny konnte den Senior-Chef dafür begeistern, den ASV aufzunehmen. Damit begannen die Planungen und gewisse Sorgen: wie die monatliche Miete aufbringen, wie an die von politischer Seite hoch gerühmten Sportstättenzuschüsse herankommen, wie die Brandschutzauflagen erfüllen, wie die Halle gestalten und ausbauen, wie die Geräte finanzieren?

Der Präsident des Deutschen Turnerbundes persönlich kam nach Dießen und beseitigte die letzten Zweifel. Mit Hilfe von Architekten, einem Sporthallenausstatter, dem gesamten Vorstand, Eltern und Connys Familie wurde geplant, beantragt, gebaut, geschleppt und eingerichtet – und pünktlich zum Schuljahresbeginn 2016 konnte das Training beginnen. Das „TBZ“ war geboren!

Das TBZ zeichnet sich durch eine komplette Einrichtung für Kinderturnen, Grundlagensport und Geräteturnen aus. Reingehen und loslegen mit bester Nutzung der Trainingszeit, denn das große Auf- und Abbauen wie in einer Schulturnhalle entfällt. Zusätzlich sind zahlreiche Hilfsmittel, methodische Geräte, weiche Matten und Handgeräte verfügbar, die das Training erleichtern.

Die Halle verfügt umlaufend über Fenster in Blickhöhe, also kommt Sonne rein. Schöner Nebeneffekt: direktes Heizen mit Sonnenenergie!

Zweites großes Plus ist die ständige Verfügbarkeit dieser Halle für den Verein, denn keine äußeren Umstände behindern die Nutzung: täglich von früh bis spät, an Wochenenden, in den Ferien: allzeit bereit! Unabhängigkeit ist das größte Plus!

INTERSPORT®
PIO
Pio‘s Sport Shop OHG
Augsburger Straße 72 86899 Landsberg am Lech
Tel. 08191 / 50060

Impressionen aus dem Verein

Unsere Sponsoren - Wir sagen Danke

Café Vogel
Busch Conditorei · Café GmbH
„Im Herzen von Diessen“
Inh. Familie Golder
Johannisstr. 4 · 86911 Dießen · Tel. 08807 – 3 40
Kaffee und Kuchen für alle Anlässe · (Montag Ruhetag)

La Gondola
Lieferservice & Pizza Shop
in St. Georgen
La Gondola Lieferservice & Pizza Shop
Johann-Michael-Fischer Straße 6
86911 Dießen am Ammersee / Sankt Georgen
www.lagondola-diessen.de

136 Jahre
Schönes und Nützliches für Haus und Garten
GEGR. 1883
Josef Jäger
Werkzeug • Eisenwaren
Glas • Porzellan
Johannisstraße 6
86911 Dießen
Telefon 08807 / 209
www.josef-jaeger.de

Anzeige

Wir suchen DICH

Du bist sportlich, kreativ und individuell, möchtest Kinder und Jugendliche beim Sporttreiben unterstützen oder Dich im Leistungsbereich ml. / wbl. engagieren?

Dann bist DU bei uns genau richtig

Wir sind der Ammersee-Sportverein Dießen e. V.: ein junger Verein mit eigenem Turn- und Bewegungszentrum in Dießen. Unsere Philosophie ist die persönliche Entwicklung der Sportler in den Grundsportarten Turnen und Leichtathletik. Wir bieten Kinderturnen in seiner ganzen Breite an, um bei den Kindern die richtige Basis zu legen. Mit Talent und Ehrgeiz wechseln sie in unsere Talentförderung, wo sie das Gerätturnen und die Leichtathletik intensiv betreiben und gezielt unterstützt werden. Unser Herz schlägt für den Leistungsbereich. Mit unseren engagierten Turnerinnen trainieren wir gezielt für den Einstieg in die bayerische Turnliga.

Haben wir DEIN Interesse geweckt, dann komm in unser Team.

Turn- und Bewegungszentrum Lachener Str. 52, 86911 Dießen
Kontakt: info@ammersee-sportverein.de

Allgemein Turnen und Gesundheitssport

Jeden Mittwochabend von 19:00-20:30 Uhr findet auch für Nicht-wettkämpfer ein Turnangebot statt.
Hier treffen sich Jungs und Mädchen ab 11 Jahren um miteinander zu trainieren. Das Angebot ist frei gestaltet. Die Stunde kann auch zum Üben für den Schulsport genutzt werden, wenn die Notenvergabe ansteht. Hier ist schon manche Choreographie z.B. am Balken und Boden entstanden. Besonders die Mädchen nutzen das sehr gerne. Die Gruppe trainiert selbstständig in Begleitung von unserem Übungsleiter Klaus Schneider. Je nach Gruppenstärke findet sich noch ein zweiter Trainer ein.

Roswitha Bucher ist ausgebildete Trainerin für Qigong und bietet wöchentlich am Mittwochvormittag von 9:00-10:00 Uhr Qigong an.

Ein weiteres Angebot gibt es am Mittwochabend von 18:00-18:45 Uhr: Sport für Ungeübte, also für Leute die gerne wieder in Schwung kommen wollen. Hier freut sich Conny über weitere Teilnehmer.

Daneben ist auch selbstständiges Training für erwachsene Mitglieder möglich. Der Ammersee-Sportverein verfügt über einen kleinen Fitnessraum, der gerne genutzt werden kann. Generell steht er von Montag bis Sonntag zur Verfügung. Eine kleine Einweisung erfolgt gerne.

Jungs beim Geräteturnen

Trainingszeiten:
Mittwoch 16:00-18:30 Uhr und Samstag von 9:30-11:30 Uhr

Turnen ist cool! Ständig abwechselnde Bewegungen, gestaltet mit meiner Kraft, meinem Mut, meinem Geschick. Was heute noch nicht geht versuche ich morgen und übermorgen wieder, denn als Kind oder Jugendlicher ist das motorische Lernen meine Stärke. Es geht – trotz mancher Rückschläge, Muskelkater und blauer Flecken – schnell und bringt mich erkennbar weiter. Ich bewege mich, nutze ein Trampolin, ein Turngerät, Matten. Ich brauche keine Maschine und keine externe Energie. Wo „Bodyweight Training“ ein moderner Trend ist, bin ich schon lange: selbst aktiv.

Was nutzt das? Nichts – und alles! Ich muss nicht, ich kann. Ich versuche was und hab sofort die Rückmeldung: hat geklappt, kann besser werden. Mach ich nochmal und es wird besser. Wenn nicht heute, dann nächstes Mal. Und manche Bewegung bringt einfach ein cooles Gefühl, das es im Alltag so nicht gibt: Springen, Fliegen, Drehen, Rollen oder auch Halten.
In der Gemeinschaft stacheln wir uns gegenseitig an: was mein Freund schafft, werde ich auch bald können.
Ok, manchmal ist auch Theater dabei und „posen“ - warum auch nicht. Dafür muss ich mich gar nicht stylen.

Ihre Trainer sind Conny Schneider und Norbert Drexl.

Leichtathletik

Trainingszeit:
Freitag von 16:30 -18:00 Uhr im Ammersee-Gymnasium

Familienleichtathletik ist – wie der Name schon sagt – ein Angebot für die ganze Familie. Hier können die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam laufen, werfen, springen. Für die Kinder geht es vorrangig darum, diese Grundfertigkeiten zu erlernen. Die Eltern frischen ihre Erfahrungen auf und haben wieder Spaß an dieser klassischen Sportart. Doris Hiebler freut sich auch im neuen Jahr wieder auf tolle Sportstunden mit euch.

Trainingszeiten: Donnerstag von 17:00-19:00 Uhr

Zielorientiertes Training: Zeiten ändern sich. So auch die Bewegungsgewohnheiten der Kinder. Wurde früher noch auf Bäume geklettert, um die Wette gerannt, auf der Wiese Ball gespielt, so verbringen viele Kinder und Jugendliche und auch Erwachsene genau diese Zeit nun vor irgendeiner Form eines Bildschirms.
Leider gehen dadurch viele Bewegungserfahrungen verloren. Und wenn wir ehrlich sind stimmt dies trauriger Weise auch nicht ganz. Schließlich kann nur verloren gehen, was irgendwann mal da war.

In der Leichtathletik geht's grob gesagt um Rennen, Springen und Werfen. Genau diese Bewegungserfahrungen gepaart mit mal mehr, mal weniger schwierigen Aufgaben gilt es in unserer Leichtathletikstunde zu erfahren. Eine andere Umschreibung könnte auch Grundlagenerarbeitung lauten, worunter sich wahrscheinlich wenige etwas direkt vorstellen können. Vorstellen sollte man sich einen Mix aus koordinativer Anspruch, körperlicher Herausforderung und Spaß - ganz getreu den Zutaten für eine gelungene Sportstunde: mindestens einmal Schwitzen und einmal Lachen. Auf geht's! Mit Trainer Manuel Schuhmaier und Freunden an die Grenzen der eigenen Leistung gehen!

Tanzen im ASV

Trainingszeiten, jeweils im Haus Mosaik im SOS Kinderdorf:
Ballett: Montag von 16:00-17:00 Uhr,
MusicalDance: Montag von 17:00-18:00 Uhr

Kindertanzen fördert Körperliche Kompetenzen:
Tanzen stärkt den Bewegungsapparat, Kondition und Kraft. Die kleinen Tänzer können mit ihren Bewegungsmöglichkeiten experimentieren und neue Formen in ihr Repertoire aufnehmen. Sie gewinnen an Koordination und Reaktionsfähigkeit. Und verbessern ihr Gefühl für den eigenen Körper, was sie bewegungssicherer macht.

Kindertanzen fördert Geistige Kompetenzen:
Tanzen ist eine gute Schule für die Motorik. Und Kinder, die gut auf einem Bein balancieren oder rückwärts gehen können, können besser Rechnen und Lesen. Schrittfolgen zu lernen übt die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Über freie Bewegungen lernen die Kinder, mit ihrem Körper etwas auszudrücken. Das fördert Fantasie, Vorstellungs- und Gestaltungsfähigkeit.

Kindertanzen fördert Soziale Kompetenzen:
Kinder, die tanzen, gewinnen ein gutes Körpergefühl und damit ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie lernen, Gefühle zu ergründen und auszudrücken - ein wichtiger Baustein für die Persönlichkeitsentwicklung. Tanzen mit anderen schult zudem Fähigkeiten wie das Übernehmen von Rollen, von Verantwortung und das gemeinsame Handeln. Darüber hinaus bringt Tanzen als nonverbale Kunst Kinder unterschiedlicher Sprach- und Kulturkreise zusammen.

Unsere Trainerin Katarina Hofmann betreut derzeit 32 Mädchen zwischen 6 und 13 Jahren.

Parkour – die Freestyler in der Turnszene

Trainingszeit:
Dienstag 17:30-19:00 Uhr (danach erfolgt der Abbau) in der Mädchenrealschule Dießen

Was die Snowboarder im Wintersport waren und sind, das sind die „Parkourer“ in der Turnszene. „Style“ statt „Speed“.
Ursprünglich gar nicht aus dem Turnen kommend, sondern aus dem urbanen Leben, kommen sie normfreien Turnbewegungen nahe. Der „Traceur“ suchte sich im urbanen Umfeld den direkten Weg über Hindernisse aller Art wie Mauern, Treppen, Geländer, sonstige Gegenstände. Es ging um die beherrschte und elegante Art der Überwindung, Minimierung des Verletzungsrisikos durch Üben, Selbsteinschätzung, Training und Weiterentwicklung.
Das kommt den Turnern bekannt vor. Die Art der Bewegung macht den Unterschied, wenn es leicht aussieht, ist das Schwierigste geschafft.
Neben dem klassischen Parkour hat sich als akrobatischere Variante das „Tricking“ entwickelt, das eher in Hallen durchgeführt wird, wo die Hindernisse extra aufgebaut werden, und wo auch mit Hilfsmitteln wie weichen Matten gearbeitet wird.

Neben unserer Trainerin Elke Krawiec stehen alle erfahrenen Parkourer mit ihren Ideen und tatkräftiger Unterstützung zur Seite. Das ist ein tolles Team geworden, Neulinge werden selbstverständlich mit eingebunden und betreut.

Das Besondere im Ammersee-Sportverein

Der Ammersee-Sportverein ist vorrangig ein Turn- und Sportverein. „Turnen“ entsprechend seiner historischen Wurzeln, zurückgehend auf die Vordenker des 19. Jahrhunderts, Johann Christoph Friedrich GutsMuths und Friedrich Ludwig Jahn, die Gleichheit unter den Aktiven und dabei doch Einzelberücksichtigung der Personen etablierten. Dies wird im Ammersee-Sportverein durch die Förderung der Aktiven in ihrer Vorbereitung und Teilnahme an diversen Wettkämpfen, vom Mitmachangebot über Breitensportwettkämpfe und Qualifikationswettbewerbe bis zu Meisterschaften gelebt.

Mit seinem eigenen Turn- und Bewegungszentrum in der Lachener Str.52 in Dießen, beim Landmaschinen Sanktjohanser, ist der Verein sehr flexibel und handlungsfähig bei allen Arten von **Sonderveranstaltungen**:

- Einzelne alternative Übungszeiten unter der Woche: lässt sich schon mal einrichten
- Vorbereitungstraining auf den nächsten Wettkampf: klar, am Samstag oder Sonntag
- Mal was anderes? Machen wir einen Workshop!
- Eine (Sport-)Gruppe sucht einen Raum für einen Kurs? Da finden wir freie Zeiten!
- Langeweile in den Ferien? Ab in die Halle!
- Kindergeburtstag mit viel Spaß an der Bewegung? Das TBZ kann man mieten!
- Feriengestaltung? Mit dem Ferienprogramm den ganzen Tag, und nicht nur in der Halle!

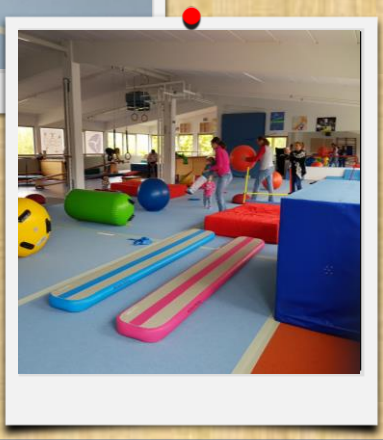
Und die „XXL-Extrawurst“: unsere engagiertesten Aktiven üben und trainieren regelmäßig samstags. Damit haben sie einerseits ein zusätzliches wöchentliches Training, welches nicht in den Schul- oder Ausbildungsalltag unter der Woche integriert werden muss. Andererseits ist es ein anderes Trainieren für die Aktiven (und auch die Trainer), wenn sie nicht schon einen ganzen Schul- oder Arbeitstag in den Knochen haben. Da geht mehr!

Noch mehr geht in **Ferientraining**s: finden Trainer und Aktive zusammen, dann können sie sich in den Ferien gezielt weiterentwickeln oder sich auf das nächste Event vorbereiten!

Spielplatz Turnhalle

Jeden zweiten Sonntag im Monat
im Turn- und Bewegungszentrum vom 14:00-17:00 Uhr

Das monatliche Angebot für alle Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren (die jüngeren Geschwister dürfen gerne mitkommen) mit und ohne Eltern gibt den Kindern und ihren Eltern Raum und Zeit, sich spielerisch und mit Spaß an der Bewegung zu erkunden und zu entfalten.
Das Turn- und Bewegungszentrum des Ammersee-Sportvereins Dießen bietet dafür ideale Voraussetzungen, denn in dieser besonderen Turnhalle ist einfach alles da und bereit, was hierfür gebraucht wird: Matten, Stangen, Klettergeräte, Spielgeräte, diverse Handgeräte und Hilfsmittel, die von den Kindern entdeckt und erobert werden wollen. Unter sich oder gemeinsam mit ihren Eltern können sie das frei tun, ähnlich wie auf einem Spielplatz, nur eben „indoor“ und mit vielen Variationsmöglichkeiten. Diese Aktionstage können auch von Nichtvereinsmitgliedern gegen einen kleinen Unkostenbeitrag besucht werden. Auch ist es neben der Familienleichtathletik eines unser inklusiven Angebote. Das Zentrum ist aber noch nicht barrierefrei erreichbar. Bei Kaffee und Kuchen lässt es sich zudem auch noch angenehm mit den anwesenden Übungsleitern plaudern und die drei Stunden vergehen wie im Fluge.



Turnverein To Go

Der Ammersee-Sportverein agiert nicht nur in der Turnhalle und auf dem Sportplatz, er kommt auch zu den Bürgen: mit seinen Extra-Aktionen waren Übungsleiter, Helfer und Aktive schon einige Male unterwegs:

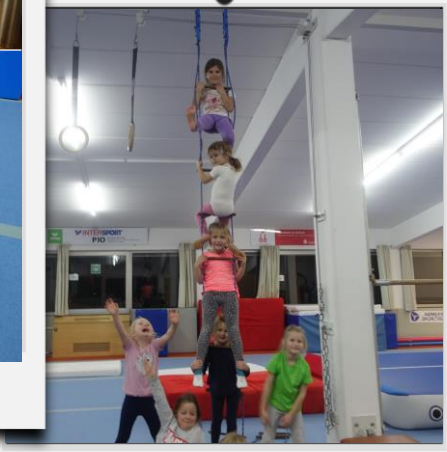
Jährlich im September beim Marktsonntag in Dießen:
mit XXL Airtrack, Turngeräten und Geschicklichkeitsspielen begeistert der Stand des ASV alle Kinder und Jugendlichen und viele Erwachsene: hier können sie kostenfrei spielen, hüpfen und springen – manchmal tun sie das länger als die Geduld der Eltern reicht.

Familienolympiade und Inklusives Sportfest mitten in Dießen
Auch in Eigenregie hat der ASV den Untermüllerplatz mit Bewegungsangeboten und Spielen belebt. Vor allem 2018, zur Zeit der temporären Fußgängerzone dort, fand die Familienolympiade mit sieben Bewegungsstationen statt, die von Familien gemeinsam bewältigt werden wollten. Zum Abschluss gab es eine Fitness-Auswertung und kleine Geschenke.
Beim Inklusiven Sportfest waren alle Bürger Dießens eingeladen, und als auswärtige Gäste waren die Sportler der IWL Werkstätten Landsberg dabei. Vor allem sie hatten riesigen Spaß an den Stationen der Familienolympiade, und auch sie waren gespannt auf die Prädikate für die Gruppen.

Airtrack im Strandbad St. Alban
In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum Dießen lud der ASV 2018 und 2019 je zweimal zum Turnen, Springen und Toben auf den Airtracks ins Strandbad ein. Die große Airtrack motivierte an Land zum Turnen und Springen, die kleine Airtrack lockte viele Kinder im Wasser zum Toben, Schubsen und Springen. Damit war sie ein idealer Ersatz für das abgebaute Badefloß, denn Hinfallen tut auf der Airtrack gar nicht weh.

Weitere Impressionen
aus dem Verein

Weitere Impressionen aus dem Verein



ASV in Ehren – Auszeichnungen für den Verein

Der Ammersee-Sportverein wurde in seiner bisherigen elfjährigen Geschichte schon mit mehreren bedeutenden Preise und Auszeichnungen von diversen Organisationen gewürdigt. Darauf sind wir vom Vorstand und die Übungsleiter und Helfer sehr stolz, denn wir sehen uns in der Art unserer Tätigkeit bestätigt und belohnt. Daher listen wir hier diese Auszeichnungen gerne auf:

2016 „Sterne des Sports“ in Bronze: 3. Platz für das Engagement des Vereins für Inklusion und das Inklusive Sportfest 2015

2017: Preisträger beim „Quantensprung 2020 – Innovation im Verein“ für die Schaffung des Turn- und Bewegungs-zentrums in Dießen. Veranstaltet und finanziert von Bayerischem Landessport-verband und LOTTO Bayern.

2017: Sterne des Sports in Bronze: 1. Platz für Inklusion im Sportbetrieb lebt im neuen Turn- und Bewegungszentrum auf.

Veranstaltet und finanziert von der VR-Bank Starnberg – Herrsching – Ammersee und dem Deutschen Olympischen Sportbund.

2017: Sterne des Sports in Silber: 1. Platz als bayernweiter Sieger unter den Erstplatzieren der Sterne des Sports in Bronze.

2018: nominiert für die Sterne des Sports in Gold, veranstaltet von der DZ Bank Berlin und dem DOSB, mit Preisverleihung durch Bundespräsident Frank Walter Steinmeier.

2018: VR-Sozialpreis, Kategorie Sport

für Inklusion im Sportverein, veranstaltet und finanziert von der VR-Bank Landsberg-Ammersee.

Vorstand, Übungsleiter und Helfer des ASV

Der Ammersee-Sportverein wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geleitet, derzeit bestehend aus Conny Schneider (1. Vorsitzende seit Vereinsgründung), Doris Hiebler (Schriftführerin), Klaus Schneider (Kassier), und den Jugendwarten Renate Tafertshofer und Lisa Salger (seit Vereinsgründung).

„Gesichter des Vereins“ sind – außer Conny als erster Vorsitzenden – die Übungsleiter, Trainer und Helfer, also die direkten Ansprechpartner und Bezugspersonen der Aktiven und deren Eltern. Hier steht wieder Conny an erster Stelle, denn sie hält auch die meisten Stunden: für kleine Kinder, fleißige Gerätturnerinnen und Turner, Jugendliche, und gelegentlich auch Erwachsene, die zum Turnen kommen.

Übungsleiter für die Gerätturnerinnen und –turner und für die Kinder der Talentförderung und im Wettkampfbetrieb sind neben Conny, Silja Ziegler, Sabine Bernhard, Renate Tafertshofer, Sonja Berkensträter, Manuel Schuhmaier, Klaus Schneider und Isabella Hofer. Für die Jungs sind Norbert Drexl und Conny Schneider da, Klaus Schneider, Conny Schneider und Paul von Thülen kümmern sich um die Teilnehmer beim Allgemeinsport.

Katarina Hofmann leitet das Tanzen, Elke Krawiec leitet die Parcour-Stunden. Leichtathletik-Stunden für Familien leitet Doris Hiebler, Manuel Schuhmaier als ausgebildeter Leichtathletik-Trainer trainiert mit ambitionierten Sportlern zielgerichtet für die Leichtathletik-Disziplinen, egal ob Jung oder Alt, Bub oder Mädel. Hier kommen auch erwachsene Sportler auf ihre Kosten.

Das Team des ASV verfügt noch über diverse Zusatzqualifikationen: so haben sich Doris und Conny für das österreichische Turnangebot „Turn10“ als Trainer und Kampfrichter weitergebildet und sind somit bereits fit für die Übernahme dieser Wettkampfform ins Bayerische Turnen. Manuel und Klaus sind auf dem steinigen Weg zum „B-Kampfrichter Gerätturnen weiblich“ und müssen hierzu fit werden, nationales Niveau korrekt bewerten zu können. Conny und Silja engagieren sich außerdem im „AK-Bereich“. Für das Gerätturnen der Jungs und Männer verfügt Conny über einen „C-Schein“ und kann somit regional alles werten was geturnt wird, Klaus darf mit seinem „A-Schein“ auch Bayerischen Meisterschaften und die Bundesliga werten.

Für Spezialangebote ist Roswitha Bucher zuständig, sie leitet die Qigong-Stunde der Erwachsenen. Und dann sind da noch einige Übungsleiter und Helfer die nicht regelmäßig Stunden leiten können, aber bei den zahlreichen Sonderveranstaltungen unterstützen: Lisa Salger, Johanna Schuller, Stefanie Hohenester, Stefan Salger, Lena Motes.

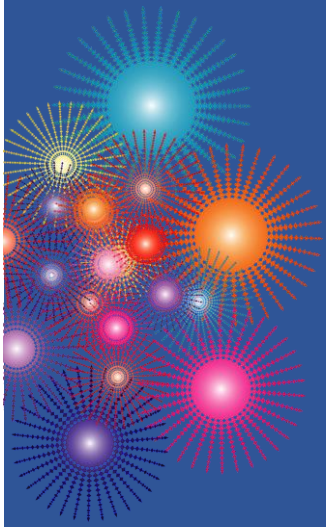
Sie will lieber eine Kreuzfahrt
statt Blumen ...?

Wir empfehlen:
mit AIDA auf die Blumeninsel
Madeira ab Gran Canaria.

Bahnhofstraße 26
82211 HERRSCHING
Tel.: 08152/1059

Reisebüro
DR. HOFMANN
HOLIDAY
SERVICE

Danke
unseren Sponsoren



Impressum:
Ammersee-Sportverein Dießen e.V.
Neuwiese 11, 86911 Dießen
Telefon 08807/8214, Email info@ammersee-sportverein.de
Turn- und Bewegungszentrum in der Lachener Straße 52