

Philosophie 2.0 ASC Burgberg e.V.

(gegründet 1999)

Sport, Bewegung, Ernährung, Gesundheit – gemeinsam Ziele erreichen!

Geboren aus einer Triathlonabteilung, sich gefunden als Familiensportverein mit dem Schwerpunkt Ausdauersport, wandelt sich der ASC Burgberg e.V. im nächsten Schritt zum „**Ausdauer- und Gesundheitssportverein**“.

Digitalisierung, Work-Live-Balance, Gesundheit, Resilienz und Achtsamkeit rücken immer stärker in den Fokus der Gesellschaft. Marathonsportler*innen und ehemaligen Triathleten*innen stehen neben ambitionierten Freizeit- und Fitnesssportler*innen mit Ausdauerorientierung und Gesundheitsinteressen. Alle verfolgen individuelle Sport- und Gesundheitsinteressen jedoch eint sie die Liebe zum Sport, zur Bewegung in der Natur und dem sportlichen Beisammensein.

Sport, Bewegung, Ernährung, Gesundheit – gemeinsam Ziele erreichen 2.0!

Mit Sport-, Bewegungs- und Ernährungsangeboten die physische, die psychische und die soziale Gesundheit seiner Mitglieder zu stärken und darüber hinaus auch in die Gesellschaft zu wirken, ist die selbstgewählte Aufgabe des ASC.

Durch auf die Interessen der Mitglieder abgestimmte Angebote und gleichzeitiger Einbeziehung des gesellschaftlichen Umfeldes mit seinen zahlreichen geänderten Herausforderungen in der Berufswelt, der Digitalisierung und Flexibilisierung von zeitlichen Möglichkeiten und Ansprüchen bietet der ASC Ausgleiche um „zu sich selbst zu finden“, fit zu werden, gesund zu bleiben und sportliche Geselligkeit zu erleben.

Das geschieht durch auf das sportliche Lebensalter angestimmte Angebote wie:

- Sogenannte 10-Mal-Events z.B. in den Bereichen **Gymnastik, Outdoorfitness, Kettlebell, Krafttrainings z.B. Hot Iron**
- regelmäßiges **Lauftreffs**,
- regelmäßiges **Nordic Walking**,
- regelmäßiges Schwimmen / Aquafitness im Merania oder Freibad Redwitz
- **Radfreizeitsport** mit dem MTB, Rennrad, Gravel-Bike, E-Bike oder auf dem Tourenrad,
- **Vielseitigkeits-Vereinsmeisterschaft** (Schießen, Laufen, Rad, Schwimmen, Trainingsbeteiligung)
- **Gesundheitstagen, Ernährung und Kochen**,
- **Summits** (Wanderungen auf die höchsten oder schönsten Berge oder durch die attraktivsten Landschaften Bayerns und Deutschlands),
- dem **Flechtkulturlauf „FKLO“** als sportliche Laufgroßveranstaltung,
- Rad- Lauf- und Nordic-Walking-**Trainingslagern** in Italien,
- geselligen gemeinsamen **freizeitsportlichen Unternehmungen** und
- der grundsätzlichen Betonung des Gleichgewichtes von **Sport + Digitalisierung** („Das Sitzen ist das neue Rauchen“).

Unsere Zielgruppen:

- **Wiedereinsteiger:** Wiedereinstieg zum Sport, am besten mit den eigenen Kindern.
- **Fitnesssportler*innen:** Regelmäßiges vielseitiges Training, vielleicht auch ab und zu einen Wettkampf (ab 300 Stunden im Jahr bzw. 5:45 Std. wöchentlich, Leistungssport beginnt ab ca. 900 Std. jährlich).
- **Bewegungssuchende/Gesundheitssportler/innen:** Heilkraft der Bewegung, sanfte Einstiege nach Verletzungen oder Erkältungen oder einfach als Philosophie zum gesunderhalten. *Runter vom Sofa – rein in die Natur und ab zur Gesundheit.*

Philosophie 2.0 ASC Burgberg e.V. (gegründet 1999)

Sport, Bewegung, Ernährung, Gesundheit – gemeinsam Ziele erreichen!

- **Die sportlichen „Seniors“**, ausgestattet mit einem „Bewegungsgen“.

Gesundheit ist ein Zustand des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens als laufender Prozess.

Kondition ist ein laufender Prozess zwischen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und der Koordinationsfähigkeit. Je älter man wird, umso vernachlässigbar ist die Schnelligkeit. Die Muskulatur baut bereits ab dem 30. Lebensjahr langsam ab, deswegen ist insbesondere im Alter ein regelmäßiges Krafttraining sinnvoll. Sinnvolles moderates Ausdauertraining beginnt ab 1,5 Stunden wöchentlich.

Mit sportlichen Grüßen

Jürgen „Stango“ Steinmetz

1. Vorstand u. Cheftrainer

ASC Burgberg e.V.

Stand: 26.4.2022