

Vereinsportrait 2026
SPEKTAKEL 3

**Ammersee
Sportverein
Dießen**



Der Ammersee-Sportverein Dießen e.V. freut sich sein zweites Vereinsheft vorzustellen.

Unser ehrenamtlicher Vorstand



v.li.n. re.: Renate Tafertshofer, Jugendwartin
 Diana Lantschner, Schriftführerin
 Sabine Bernhard, Jugendwartin
 Elisabeth Hübler, 2. Vorsitzende
 Conny Schneider, 1. Vorsitzende
 Klaus Schneider, Kassier
 Nicht auf dem Bild sind:
 Elisabeth Kölbl, Kassenprüferin
 Moritz Buhl, Kassenprüfer

Als Vorstand freuen wir uns über alle Vereinsmitglieder die bei uns aktiv sind und versuchen das Vereinsleben so schön wie möglich für alle zu gestalten. Bei Anregungen kann jeder gerne auf uns zukommen.

Auf viele weitere erfolgreiche Jahre mit Euch!

Unsere Übungsleiter, Assistenten & Helfer Ohne Euch geht nichts!

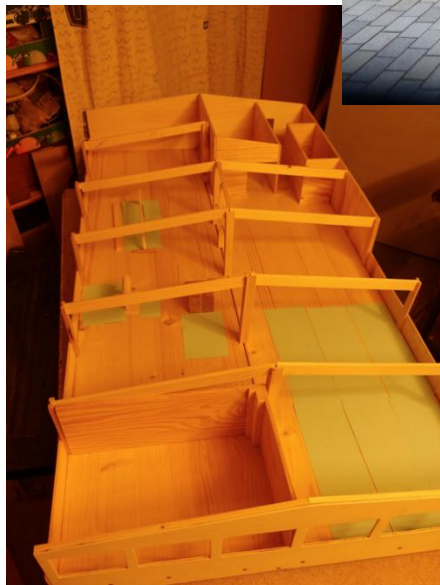


Wir danken auch unseren Unterstützern in Dießen herzlich:

Lieber **Herr Sanktjohanser**, wir danken Ihnen für die seit mehreren Jahren bestehende gute Zusammenarbeit!

Liebe **Hausmeister der MZH**, wir danken Euch für Eure Unterstützung bei unseren Veranstaltungen

Liebes **Augustinum**, vielen Dank, dass wir 2026 wieder unsere Turnschau in ihrem wunderbaren Theatersaal präsentieren dürfen.



Vereinsgeschichte

Nach fast 20-jähriger Übungsleiter- bzw. Spartenaktivität im MTV Dießen entschlossen sich Conny Schneider, damals Salger, und ein paar Mitstreiter, 2008 einen eigenen Verein zu gründen. Am 28.09.2008 war es dann soweit.

2009 ging der Verein mit 50 Mitgliedern an den Start. Es folgten Jahre des Aufbaus und 2015 war es dann soweit und die Aussicht auf ein eigenes kleines Turnzentrum rückte in greifbare Nähe. Im Sommer 2016 hielten wir dann trotz einiger Hürden Einzug in unser eigenes Turnzentrum.

Wir wuchsen und waren fleißig, mussten wir doch zusehen die Finanzielle Lage im Griff zu behalten. Wir erhielten regionale Spenden und konnten uns bei einigen Wettbewerben hervorheben und so einige Preisgelder verzeichnen. Wir sind sehr stolz auf unsere Leistung, die wir zusammen mit unseren Übungsleitern, Helfern, Unterstützern und Mitgliedern erreicht haben. Z.B. 2016 den 3. Preis Sterne des Sports, 2017 den Quantensprung 2020, Sterne des Sports in Bronze 1. Platz und Sterne des Sports 1. Platz in Silber, 2018 die Nominierung Sterne des Sports in Gold, Erhalt des VR-Sozialpreises.

Corona haben wir gut überstanden. Während dieser Zeit haben wir den Einbau einer Kletterwand vollbracht. Bewegungsräume in der FWST eröffnet und 2025 unsere Geschäftsstelle errichtet die jetzt Anfang 2026 eingeweiht wird. Wir können zu Recht stolz auf das Erreichte sein!



Unsere Vereinsjugend

Ein Großteil unseres Vereins besteht aus Kindern und Jugendlichen, weshalb wir diese noch mehr in den Verein und die Vereinsarbeit miteinbeziehen wollen.

Seit 2023 findet zweimal im Jahr eine Jugendversammlung in den Räumen der Fritz-Winter-Str. statt. In dieser können unsere Kinder und Jugendlichen zwischen neun und 27 Jahren zusammenkommen und im gemütlichen Rahmen ihre Wünsche und Vorstellungen zum Besten tragen, Kritik äußern oder einfach nur mit dabei sein. Auch wird in der ersten Versammlung des Jahres, nach Vorschlägen der Kinder/Jugendlichen, demokratisch der nächste Jugendausflug gewählt. 2023 und 2024 waren wir gemeinsam in Andechs beim Bowlen und 2025 führen wir nach Bad Wörishofen zum Skyline Park.

Am 26. September 2025 wurde im Rahmen der Jugendversammlung die erste Jugendvertretung des Vereins gewählt. Die Jugendvertretung wird sich in unterschiedlicher Weise im Verein mit einbringen, die Jugend vertreten und Aufgaben übernehmen. Es wird eine Jugendsatzung gemeinsam erarbeitet und schon jetzt übernehmen die fleißigen Kinder/Jugendlichen Aufgaben und unterstützen bei Veranstaltungen. Die Jugendvertretung besteht aus den beiden Jugendwarten des Vereins, die unterstützend mit dabei sind, den Jugendsprechern und ihren Beisitzern.

Der Ammersee-Sportverein Dießen e.V.

Inhaltsverzeichnis

Das Besondere am Ammersee-Sportverein.....	9
Fitte Eltern – Fitte Kinder 0-3 & 3+-4+	11
Kinderturnen macht Spaß	13
Wettkampfturnen Einstieg.....	15
Wettkampfturnen Fortgeschrittene	17
Wettkampfturnen speziell	19
Wettkampfturnen Jungs.....	21
Talentförderung	23
Weitere Angebote für Jugendliche und Erwachsene....	25
Parkour	27
Leichtathletik.....	29
Tanzen	31
Tanzen	33
Unsere Sportstätten	34

Das Besondere am Ammersee-Sportverein

Durch unseren Fleiß erschufen wir Freiheit für das Turnen, Tanzen, Bewegen aller Art. Für unsere Übungsleiter erzielten wir Flexibilität. Unsere Mitglieder und auch Nichtvereinsmitglieder, können 7 Tage in der Woche aus unseren Angeboten wählen. Wir trainieren mittlerweile an 4 Orten: unserem Turn- und Bewegungszentrum (TBZ) in der Lachener Str. 52, in unseren Bewegungsräumen in der Fritz-Winter-Str. 17 (FWST), in der Turnhalle der Marktgemeinde Dießen (MZH), Baumschulweg und in der Turnhalle des Ammersee Gymnasium (ASG) Dießener Str. 100.





Fitte Eltern – Fitte Kinder 0-3 & 3⁺-4⁺



Trainingszeiten:

Montag: 0-3 Jahre 9:00-10:00 Uhr in der FWST 17

Mittwoch: 3+-4+ Jahre 15:00-16:00 Uhr TBZ

Donnerstag: 3+-4+ Jahre 15:00-16:00 Uhr im TBZ

Freitag: 0-3 Jahre 14:45 -15:45 Uhr FWST 17

Hier können sich Kinder unter Anleitung ihrer Eltern sportlich ausprobieren. Was traue ich mich schon und wo können meine Eltern mit mir weiterwachsen? Das soll auf spielerische Art und Weise erkundet werden.

Die Kinder können über Hindernisse klettern, diese spielerisch überwinden, neue Bewegungsabläufe kennenlernen oder mit Unterstützung, an den Ringen durch die Lüfte schwingen. In unserer Halle stehen genug Matten, Bälle, Gummi-Hüftiere und vieles mehr bereit.

Auch Fitte Eltern können unsere aufgebauten Turngeräte nutzen, mit dem Hula-Hoop die Hüften schwingen, beim Pilates entspannen oder beim Faszien-Training durch Rollbewegungen verklebte Faszien lösen. Auch Trampoline zum durch die Luft springen und Muskulatur stärken stehen ebenfalls zur Verfügung.

Unsere Übungsleiter begleiten die jungen Familien auf ihrer Erkundungstour und unterstützen beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe.



Kinderturnen macht Spaß

4-7 Jahre Talente finden teilweise begleitet

Trainingszeiten: Montag 15:00-16:15 Uhr, oder Freitag 14:30-15:45 Uhr,

5+-9 Jahre schon alleine

Trainingszeiten: wahlweise Dienstag 15:30-16:45 Uhr, oder Donnerstag 16:15 -17:30 Uhr

8+-12 Jahre selbstständig

Trainingszeiten: wahlweise Dienstag 17:00-18:30 Uhr, oder Donnerstag 17:30 -19:00 Uhr

Klein fängt es an, was Kinder schon in jungen Jahren erlernen, das hilft Ihnen im Alter weiter. Beim Kinderturnen lernen die Kleinen bereits sich selbst einzuschätzen. Was schaffe ich schon alleine und wo brauche ich noch Unterstützung? Wann brauche ich eine Pause und wie lange kann ich durchhalten? Das einschätzen zu lernen hilft nicht nur beim Turnen. Daher ist es den Übungsleitern beim Kinderturnen ein Anliegen, dies zu vermitteln. Ein regelmäßiges Training hilft Bewegungsabläufe zu festigen und die Fitness zu steigern. Manchmal wird daraus mehr... ein Wettkämpfer?





Wettkampfturnen Einstieg

4 -7 Jahre im TBZ

Trainingszeiten:

Montag 15:00 – 16:00 Uhr

Freitag 14:30 – 15:45 Uhr



6 - 9 Jahre im TBZ / MZH

Trainingszeiten:

Montag 16:00 – 17:30 Uhr

Freitag 15:45 – 17:15 Uhr

Für alle unsere Wettkampfturnerinnen ab 6 besteht die Verpflichtung an einem zweimaligen Training pro Woche. Wir bieten ein intensives, abwechslungsreiches und motivierendes Training an den olympischen Turngeräten, Sprung, Barren/Reck, Schwebebalken und Boden an. Nur ein regelmäßiges Training ermöglicht den Kindern die Grundelemente des Gerätturnens zu erlernen, um an den Pflichtwettkämpfen des Turngaus teilnehmen zu können. Spannung und Kraft dürfen bereits in jungen Jahren nicht zu kurz kommen. Ein abwechslungsreiches Training beansprucht den Körper auf unterschiedliche Art und Weise und wird niemals langweilig. Durch das Ziel einen Wettkampf zu bestreiten bleibt die Motivation am Turnen erhalten und natürlich macht es einfach Spaß sich zu bewegen.



Wettkampfturnen Fortgeschrittene

10-11 Jahre

Trainingszeiten

Montag 17:00 – 18:30 Uhr in der MZH

Freitag 17:00 – 18:30 Uhr im TBZ



TURN10 ab 12- altersoffen

Trainingszeiten

Montag 17:30 – 19:30 Uhr in der MZH

Dienstag 17:30 – 19:15 Uhr im TBZ

Freitag 17:30 – 19:30 Uhr im TBZ

Ob Salto, Rad, Handstand oder lieber Radwende, Flick-Flack und Flugrolle – hier habt Ihr die Möglichkeit im Turn10 oder Pflicht-Bereich voll durchzustarten.

Zweimal die Woche werden die Übungen fleißig trainiert. Wer lieber nur das am Wettkampf zeigen will was wirklich gut funktioniert oder sich manches noch nicht traut, der ist beim Turn10 genau richtig. Die Übungen werden aus vorgegebenen Elementen selbst zusammengestellt und sind somit auf jeden individuell angepasst. Auch das Minitrampolin darf hier nicht fehlen, was großen Spaß in die Trainingsstunde bringt.

Auch Pflicht-Turnerinnen kommen hier nicht zu kurz. Die vorgegebenen Übungen werden weiter trainiert und das Können der Kinder gefestigt. Elemente der nächst höheren Übungen neu erlernt und mit Spaß geht es an die vier Geräte die das Turnen ausmachen.

Beide Gruppen trainieren zusammen, um unter Anleitung der Übungsleiter voneinander zu lernen



Wettkampfturnen speziell AK Trainingsgruppe 6-9 Jahre

Trainingszeiten
 Montag 15:30-17:00 Uhr MZH
 Freitag 15:30-17:00 Uhr TBZ
 Samstag: 9:00-10:30 FWST 17



Eine kleine Gruppe Mädchen im Alter von 6-9 Jahren trainiert unter Anleitung von speziell für dieses Programm ausgebildete Übungsleiter das sogenannte DTB Pflichtprogramm. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein 3-maliges Training pro Woche.

Kür Trainingsgruppe

Trainingszeiten
 Montag 17:30 – 19:30 Uhr TBZ
 Freitag 17:30 – 19:30 Uhr MZH
 Samstag derzeit 9:00-11:00 Uhr in der MZH

Wer im Training über sich hinauswächst und bereit ist für hervorragende Leistungen alles zu geben ist in der Kürgruppe herzlich willkommen. Der große Zusammenhalt in der Mannschaft motiviert die Turnerinnen im Training anspruchsvolle Aufgaben wie den Stufenbarren zu meistern. Hier werden vorrangig Kür-Übungen trainiert. Der Reiz liegt darin, dass sich jede Turnerin eine eigene Übung zusammenstellen darf. Ziele sind unter anderem vom Reck zum Stufenbarren zu wechseln, am Sprung den Überschlag mit Drehungen zu kombinieren und durch die Auswahl eigener Musik individuelle Übungen am Boden zu gestalten.



Wettkampfturnen Jungs



Wettkampfturner und Einsteiger

Trainingszeiten

Dienstag: 17:00-18:30 Uhr ab 9 Jahren MZH

Mittwoch: 16:05 – 17:30 Uhr bis 9 Jahre TBZ

Samstag: 9:00-10:30 Uhr Nachwuchsturner und Quereinsteiger für das Wettkampfgerätturnen

Samstag: 10:45-12:45 Uhr alle Wettkampfturner

Gerätturnen macht auch Jungs Spaß. Durch die verschiedenen Geräte mit unterschiedlichen Anforderungen wird das Training nie langweilig. Geschick, Kraft, Beweglichkeit, Körpergefühl – all das wird beim Turnen vermittelt. Gerade für Jungen ist es eine super Sportart um zu erkennen was es bedeutet mutig zu sein und eigene Motivation zu entwickeln. Egal ob an den Ringen oder am Hochreck zu trainieren oder am Seitpferd über sich selbst herauszuwachsen. Auch am Boden immer wieder neue Elemente auszuprobieren und die Stützkraft am Parallelbarren trainieren. Das macht das Turnen zu einer der abwechslungsreichsten Sportarten!

Im vergangenen Jahr konnten sich unsere Jungenmannschaften bereits große Erfolge sichern und haben erfolgreich an Wettkämpfen teilgenommen.



Talentförderung



Trainingszeiten

Leichtathletik Donnerstag: 17:30-19:00 Uhr im ASG,
Turnen wbl. ab 10 Jahre Samstag: 9:00-11:00 Uhr MZH,
Turnen wbl. von 6-9 Jahre 9:00-10:30 Uhr FWST 17
Turnen ml. auch Einsteiger Samstag: von 9:00-12:00 Uhr
im TBZ,
Bouldern Samstag: ab 9:00 Uhr im TBZ

Im Ammersee-Sportverein Dießen e. V. verstehen wir unter Talentförderung die gezielte Unterstützung der individuellen Veranlagungen und Fähigkeiten unserer jungen Mitglieder.

Es geht nicht um den schnellen Erfolg bei Wettbewerben, sondern um eine sorgfältige und möglichst intensive Ausbildung im Kindesalter. Anschließend soll durch die gezielte Leistungsentwicklung, verbessern der Fertigkeiten entsprechend den Sportart-Normen, auf das Wettkampfniveau vorbereitet werden.

Für kleine Kinder geht es vorrangig um ihre motorischen Fähigkeiten, die unter dem Begriff Turnen gesammelt werden. Sie beinhalten – wie für die meisten Sportarten relevant – die Bereiche Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, sowie Geschicklichkeit, Raumgefühl, Mut und Selbsteinschätzung.



Weitere Angebote für Jugendliche und Erwachsene



Unsere Angebote ab 12 Jahre

- Freies Bouldern ab 12 Jahre, TBZ Samstag 9:00-11:00 Uhr
- Parkour siehe Parkour
- Turnen siehe Gerätturnen
- Leichtathletik siehe Leichtathletik

Unsere Angebote für junge Erwachsene und Erwachsene

- Zumba: Montag 18:30 -19:30 Uhr, FWST 17
- Functional Training: Dienstag 19:15-20:00 Uhr, TBZ
- Gymnastik: Donnerstag 19:15 -20:00 Uhr, TBZ
- Qigong Donnerstag 9:00-10:00 Uhr, FWST 17
- Zumba: Freitag 17:45-18:45 Uhr, FWST 17
- Cornhole: Freitag 18:30-20:00 Uhr, ASG Turnhalle
- Volleyball: Freitag 18:30-20:00 Uhr ASG Turnhalle
- Gerätturnen: Dienstag 17:30-19:15 und Freitag 19:30-21:30 Uhr im TBZ

Vielseitige körperliche Betätigung durch Rennen, Seilspringen, Kraftsport oder Turnen mit und ohne Gerät. Bewegung ist hier der ausschlaggebende Faktor. Durch das Ausführen verschiedener Übungen wird die Wahrnehmungsfähigkeit, das körperliche Gleichgewicht und die Haltung positiv gestärkt.



Parkour



Trainingszeiten

Dienstag: 18:00-19:15 Uhr in der MZH ab 10 Jahre

Dienstag: 18:45-20:00 Uhr in der MZH ab 13 Jahre

Mittwoch: 16:30-18:45 Uhr im TBZ ab 9 Jahre

Die Freestyler in der Turnszene. Wenn es leicht aussieht ist das schwierigste geschafft. Fast alles kann zu einem Hindernis umfunktioniert werden und durch das Erlernen von Techniken können diese elegant überwunden werden.

Auf die unterschiedlichsten Arten werden Hindernisse genommen. Wie lande ich ohne mich zu verletzen, was ist die beste Methode mit viel Schwung abzurollen? Das und vieles Mehr bringen unsere Übungsleiter im Parkour-Training bei. Unsere Hallen bieten hierfür den perfekten Ort um sich spielerisch auszuprobieren.



Leichtathletik

Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr

Ort: Ammersee Gymnasium

Der Ort für das Freilufttraining wird bekannt gegeben



Wettkampforientiertes Training für 10-16-Jährige:

mit den Trainern Ben, Sonja und Christian.

Raus aus der Bildschirmwelt, rein in spannende Herausforderungen! Unser Training holt euch ab und bringt euch mit coolen Trainingseinheiten zum Laufen, Springen, Werfen, die optimale Vorbereitung auf Wettkämpfe. Staffel-Duelle, K.-o.-Runden, Zeit-Parcours und Punkte-Challenge machen Spaß. Jede Sekunde, jeder Meter zählt – mit Startschuss, Konzentration und Auswertung, wie bei den Meisterschaften. Ihr trainiert Technik und mentale Stärke. Fairness, Konkurrenz, Erfolg, aus Rückschlägen lernen. Das macht euch stärker, besser. Teamgeist, Respekt und Motivation bringt ihr mit. Kommt vorbei, messt euch!

Freitag, 16:30-18:00 Uhr

Ort: Ammersee Gymnasium

Familienleichtathletik – ein Angebot für die ganze Familie. Hier können die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam laufen, werfen und springen.

Unser Motto: „Einmal Schwitzen, einmal Lachen“.

Das Deutsche Sportabzeichen: Die Trainingszeiten für das Deutsche Sportabzeichen erhalten Sie von unseren Sportabzeichen Prüfern Manuel Schuhmaier, Doris Hiebeler und Christian Schwarzenberger.



Tanzen

Trainingszeiten

Montag, Fritz-Winter-Str.17

16.00-17.00 Uhr Kinderballett (6-9 J.) – Kati

16.30-17.30 Uhr Kindertanz (4-6 J.) – Tina

17.15-18.15 Uhr MusicalDance (10-14 J.) – Kati



Bühne frei für unsere Tanz-Talente!

Hast du Lust auf Rhythmus, Musik und jede Menge Spaß an der Bewegung? In unseren Tanzstunden bringen wir Kinderaugen zum Leuchten und Füße zum Wippen. Egal ob elegante Pirouetten oder energiegeladene Show-Einlagen – bei uns findet jedes Kind seinen Platz im Rampenlicht!

Tanzen ist ein echtes Multitalent für die Entwicklung. Wer regelmäßig tanzt, profitiert von vielen positiven Effekten:

- Körpergefühl & Haltung: Die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Körperhaltung verbessert.
- Konzentration & Koordination: Das Erlernen von Schrittfolgen schult das Gedächtnis und das Zusammenspiel von Kopf und Körper.
- Selbstvertrauen: Gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten und kleine Erfolge zu feiern, stärkt das Selbstbewusstsein nachhaltig.
- Kreativität: In der Musik und im Tanz finden Kinder einen Weg, ihre Gefühle und Fantasien auszudrücken.



Tanzen

Unsere Angebote im Überblick

Kindertanz (für die Kleinsten)

Spielerisch entdecken wir die Welt der Rhythmik. Mit lustigen Tanzspielen und kindgerechten Choreografien fördern wir die natürliche Bewegungsfreude und die soziale Interaktion in der Gruppe.

Kinderballett

Die klassische Basis für alle Tanzformen. Hier stehen Körperbeherrschung, Eleganz und Disziplin im Vordergrund – natürlich verpackt in eine fantasievolle und altersgerechte Vermittlung.

Musicaldance

Hier verbindet sich Tanz mit Storytelling! Zu bekannten Songs aus Film und Theater lernen die Kids dynamische Choreografien, üben Ausdruckstärke und fühlen sich wie die großen Stars am Broadway.

Wir sind stolz darauf, dass unsere jungen Talente von erfahrenen Expertinnen begleitet werden:

Kati ist diplomierte Tanzpädagogin und ehemalige Musicaldarstellerin. Sie weiß genau, wie man die Begeisterung für die Bühne weckt und Technik mit pädagogischem Feingefühl vermittelt.

Tina bringt ihre Erfahrung als ehemalige Profitänzerin ein. Mit ihrem geschulten Auge zeigt sie den Kindern, wie viel Kraft und Spaß in jeder Bewegung steckt.

Komm vorbei und schnupper rein!

Unsere Sportstätten



Unser
Turn- und
Bewegungszentrum
(TBZ)
Lachener-Straße 52



Die Sporthalle des
Ammersee
Gymnasiums (ASG)
Dießener Str. 100.

Unsere
Bewegungsräume
(FWST)

Fritz-Winter-Str. 17



Die Mehrzweckhalle
der Marktgemeinde
Dießen (MZH)
Baumschulweg

Die Unterstützung von Gewerbebetrieben in Dießen:

Schützenstraße 1, 86911 Dießen  Telefon 08807 1497 o. 91037

Alles unter einem Dach
DIESSENER
KOPIERZENTRUM

Scannen, Drucken und Kopieren in Farbe bis A0
Druckerpatronen original und kompatibel

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 u. 14.00 - 17.00 Uhr,
Samstag + Mittwochnachmittag geschlossen

Eigener Kundenparkplatz direkt
neben dem Kopierzentrum



Wir suchen DICH

Für unser Trainerteam, Für unser Turnzentrum,
Für unsere Vereinsarbeit

Helfer gesucht

Wir suchen DICH!
Zur Unterstützung
unseres Trainerteams!
Wir suchen DICH!
Zur regelmäßigen
Pflege unseres schönen Turnzentrums!
Wir suchen DICH!
Zur Unterstützung
der Vorstandschaft!
Wir suchen DICH!
Die GUTE SEELE!

Wir wissen.....

Wir wissen: alles in einem gibt es nicht!
Wir wissen: alles kostet was!
Wir unterstützen und fördern Euch bei Aus- und Fortbildungen!
Wir unterstützen mit Vereinskleidung!
Wir können: abrechnen auf Übungsleiterpauschale, abrechnen auf
Ehrenamtspauschale!
Wir freuen uns: auf DEINE/EURE Rückmeldung

Du hast konkrete Fragen?

Wende Dich an Conny Schneider,
Tel. 08807 8214

Mail conny@ammersee-sportverein.de
Im Internet: www.ammersee-sportverein.de

