



www.traisen.com/askoe

Wir bewegen Traisen.

ASKÖ-TAISEN-BEWEGUNGSANGEBOT

| Wochentag | Uhrzeit | Bezeichnung / Beschreibung / Ort | Leitung |
|----------------------|----------------------|---|---|
| Montag | 17:00-18:00 | Ganz klein, schon ganz groß - 1. Gruppe Erwachsenen-Kind-Turnen, Volksschule Traisen  | Liegle Monika 0664/3451928 |
| | 18:00-19:00 | Ganz klein, schon ganz groß - 2. Gruppe Erwachsenen-Kind-Turnen, Volksschule Traisen | Liegle Monika 0664/3451928 |
| | 19:00-20:00 | „Fit und beweglich ein Leben lang“ für Erwachsene, Volksschule Traisen  | Liegle Monika 0664/3451928 |
| Dienstag | 16:30-18:00 | Kinderturnen ab 8 Jahre, Volksschule Traisen | Pöhn Elisabeth 02762/64415 |
| | 18:00-19:00 | Kinderturnen ab 6 Jahre (ab Volksschule), Volksschule Traisen | Moser Gerlinde 02762/62590 |
| | 18:00-20:30 | Männer, Volksschule Traisen | Nemeth Willi 0650/7005450 |
| | 16:00 (So: 17:00) | Nordic Walking . In Zusammenarbeit mit Naturfreunde- Traisen, Treffpunkt Proisdlenkmal, im Sommer 17:00 Uhr  | Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Herbert |
| Mittwoch | 18:00-19:30 | Kinderturnen-Geräte, Volksschule Traisen | Hemmelmayr Paul 02762/65091 |
| Donnerstag | 19:00-20:00 | Erwachsene - Verschiedene Angebote, Volksschule Traisen | Thon Karin 0664/4920224 Schrittwieser Vroni 0664/3640365 |
| | 18:30-20:00 | Frauen, Hauptschule Traisen | Körner Monika 02762/63009 |
| Freitag | 19:00-20:00 | 8 Wochenkurs - Yoga (Ganzjährig - Einstieg jederzeit möglich), Volksschule Traisen, € 40.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 35.-- | Pöhn Elisabeth 02762/64415 |
| 8 x ab 14.01.2011 | 17:00-18:00 | 8 Wochenkurs Kinder-Tanz, Volksschule Traisen, € 40.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 35.-- | Tröstl Birgit 0680/2119006 |

 = Kurs mit „Fit für Österreich-Qualitätssiegel“ - nähere Infos unter www.fitfueroesterreich.at



Nun ist bald wieder ein Jahr zu Ende, Zeit es Revue passieren zu lassen.
Viele Kinder und Erwachsene lassen in unserem Verein ein „bewegtes Jahr 2010“ hinter sich.



In unserem Verein findet Jeder oder Jede der will eine Gruppe, in der er oder sie sich körperlich betätigen kann.

(siehe Bewegungsangebote auf der Rückseite)

Ganz besonders freut es mich, unsere **Erwachsenen-Kind Turnstunden** immer sehr gut besucht zu sehen und den riesen Spaß den Erwachsene und Kinder dabei haben.

Heute ist es ja oft nicht ganz einfach alles unter einen Hut zu bringen. Wenn es um unsere Kinder geht, darf die Ausrede „keine Zeit“ nicht gelten.

Es ist so schön, wenn man die Fortschritte unserer Kleinsten sieht, die sich im Sommer am Sportplatz bewegen, ganz aufgeregt beim Knirpselauf mitlaufen oder in der Turnhalle die Geräte ausprobieren.

GANZ WICHTIG: Sie sammeln sehr viel Erfahrung dabei!

Unsere **Kinderturngruppen** (ab Volksschulalter) am Dienstag und Mittwoch werden von Elisabeth und Raphael Pöhn, Moser Gerlinde und Hemmelmayr Paul geleitet.

Wir versuchen, den Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu bieten, die Geist, Körper und Seele gut tut.

Auch hier sollten die Eltern dahinter stehen und dem Kind vermitteln, wie wichtig es ist etwas Angefangenes auch zu Ende zu bringen und die Turnstunden ernst zu nehmen. Viele unserer Kinder haben durch das immer größer werdende Angebot (Balett, Sport, Musikschule, ...) unter Freizeitstress zu leiden und werden dazu verleitet nichts wirklich durchzuziehen und dabei zu bleiben.

Auch für Erwachsene gibt es eine Reihe von Angeboten!

Die Montags-Stunde **„Fit und beweglich ein Leben lang“** ist schon über viele Jahre eine gut besuchte Einheit, die ich selbst leite. In dieser Stunde haben Erwachsene der Altersgruppe 40+ die Möglichkeit etwas für ihre Gesundheit zu tun. Auch einige Senioren (74jährig) - die ich immer wieder sehr bewundere - bewegen sich hier noch sehr aktiv.

Schon sehr lange gibt es die **Männergruppe**, die nicht sehr groß - aber sehr ausdauernd ist. In der Stunde mit Nemeth Willi, dreht es sich nach dem Aufwärmen fast immer um einen Ball. (Tischtennis, Fußball, Ball über die Schnur, ...)

In der **Donnerstags-Stunde (Volksschule)** wollten Schrittwieser Veronika, und Thon Karin eigentlich ein jüngeres Publikum (20+) mit ihren Angeboten ansprechen. Das hat sich aber leider noch nicht recht herumgesprochen, ODER? Vielleicht gibt sich der oder die Eine oder Andere einen Ruck und bringt ein paar Freunde mit. Einfach einmal ausprobieren!

Körner Monika leitet am **Donnerstag in der Hauptschule** die Stunden. Auch hier bewegt sich eine beachtliche Gruppe und tut etwas Gutes für ihren Körper.

Am Freitag bieten wir **Yoga** mit Elisabeth Pöhn.

Sie betreibt schon 18 Jahre lang Yoga und leitet seit 15 Jahren entsprechende Kurse bei den Naturfreunden St. Pölten.

Yoga ist der ganzheitliche Weg Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und hat jedem Menschen - egal welcher körperlichen Verfassung und Alters - etwas zu geben. Es bringt mehr Beweglichkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und schenkt Ruhe und Entspannung.

Das sorgsam aufgebaute Programm ist einfach und leicht vollziehbar und eine gute Grundlage für die Gesundheit.

Yoga wird ganzjährig in 8-Wochenkursen angeboten. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kosten wie bei allen 8-Wochenkursen € 40.-- / Mitglieder € 35.--

Neben Yoga werden auch noch Kinderaerobics und die Vorbeugende Wirbelsäu-



lengymnastik in Form von **8-Wochenkursen** angeboten. Diese finden alle am Freitag von 19:00 - 20:00 Uhr in der Volksschule statt. (Kinder früher!)

Den 8-Wochenkurs **„Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik“** haben wir im November 2010 abgeschlossen. Ich habe versucht den Teilnehmern, die zum Teil schon Probleme mit ihrer Wirbelsäule haben, Tipps und Anregungen mit nach Hause zu geben. Diese Übungen sollen natürlich regelmäßig gemacht werden. Natürlich wurde auch über das RICHTIGE Sitzen, Gehen, Laufen, Stehen, Heben, ja sogar Liegen gesprochen. Ganz wichtig ist die regelmäßige Bewegung! Ich wünsche allen Teilnehmern ein fleißiges Üben und kein Kreuz mit dem Kreuz.

Der 8-Wochenkurs **Kindertanz** mit Birgit Tröstl (Diplomierte Aerobic-Basic Trainerin) wird im Jänner 2011 starten und bietet Spass, Spiel, Sport und gezielte Bewegungsförderung für Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren. Unter Anleitung einer professionellen Kindertrainerin werden Hits für Kids mit einfachen Schrittkombinationen choreografiert und somit sinnvolle Freizeitgestaltung ohne Leistungsdruck geboten.

Ort: Volksschule Traisen

Kosten: € 40.-- / Mitglieder € 35.--

Beginn: Freitag 14. Jänner 2011, 17.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft: Birgit Tröstl, Tel. 0680/211 90 06

Gemeinsam mit den Naturfreunden Traisen bieten wir jetzt ganzjährig am Mittwoch um 15.00 Uhr (Sommer später) geführte **Nordic Walking Touren** an. Unter dem Guide Herbert Liegle und mir, erkunden wir Traisen und seine schöne Umgebung. Es ist herrlich zu sehen, wie sich unsere Gegend mit den Jahreszeiten ändert.

Viele unserer ASKÖ-Kinder nehmen auch immer wieder am **Schikurs** beim Dallinger in Hainfeld teil. Nach zweieinhalb Tagen können die meisten die Piste durch die Slalomtore bewältigen. Einfach toll zu sehen, mit wie viel Spaß sie bei der Sache sind.

Im Februar 2010 hat Moser Gerlinde ein **Maskenrodelrennen** am Grillenberg veranstaltet. Familie Hollaus hat uns einen Hang zur Verfügung gestellt an dem die Teilnehmer die Piste runter flitzten. Danach fand in der Jausenstation die Siegerehrung statt, wo auch der Nachmittag einen gemütlichen Ausklang fand.

In den Sommermonaten dürfen wir die **Sportanlage der Volksschule** benutzen. Dort können unsere Kinder das Klettern, Springen, Laufen, Werfen, Fangen oder Balancieren perfektionieren und auch für den Dreikampf trainieren. Beim **ASKÖ-Dreikampf** für Kinder und Erwachsene wird in den Disziplinen Stand-Weitsprung, Vortex-Wurf und 60m-Lauf um Punkte gekämpft.

Die Laufsaison über besuchen wir mit unseren ASKÖ-Kindern unter dem Motto **„Einfach nur Laufen“** immer wieder Knirpseläufe der Umgebung. Es ist herrlich zu sehen wie viel Spaß sie dabei haben, egal ob es regnet, heiß oder kalt ist, sie sind mit großem Eifer dabei.

Dies war ein Überblick über das Bewegungsangebot des Askö Traisen. Vielleicht finden Sie die eine oder andere Stunde im Programm die Ihnen Spaß macht. Nehmen Sie sich den Vorsatz „Etwas für sich zu tun“ und kommen Sie auf eine Schnupperstunde vorbei - Wir würden uns freuen Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

In diesem Sinne wünsche ich im Namen des ASKÖ-TRAISEN allen ein ruhiges Weihnachtsfest und ein friedliches Neues Jahr 2011.

Liegle Monika

Monika Liegle - Obfrau ASKÖ-TRAISEN

