

Wir bewegen Traisen.





Bald gehört nun das Jahr 2013 der Vergangenheit an. Wir wollen noch einmal zurückblicken.

Neben unseren wöchentlichen Bewegungsangeboten, waren unsere Kinder auch dieses Jahr wieder sehr bewegt unterwegs.

22.2.2013 Bei den Schüler-Schmeisterschaften in Rohr/Gebirge waren sie sehr erfolgreich .

15.7.2013 Der NÖ Running Kids Day ist für unsere Laufbegeisterten schon ein Höhepunkt des Jahres den Michael Buchleitner mit seinem Team anbietet. Unsere Kids sind immer wieder von diesem Tag begeistert.

28.8.2013 Leider hatten wir bei unserem Ferienspiel –SchwarzenBACH Wanderung wieder Wetterpech. Am Tag davor war noch keine Rede von zu hohem Wasser, doch leider hatte es in der Nacht heftig geregnet. So konnten wir nicht den ganzen Weg im Wasser gehen, sonst wären unsere Kinder schwimmend zurück gekommen. ABER: den Kindern, die dabei waren hat es trotzdem Spaß gemacht.

14.9.2013 Am Kinderbewegungstag in der Stockschützenhalle war Paul mit seiner Gruppe vertreten. Viele ASKÖ-Kids waren dort bei Bewegung anzutreffen.

Unsere drei Burschen Huss Florian u. Julian sowie Bernhard Christoph haben das ganze Jahr über an verschiedenen Laufveranstaltungen teilgenommen. Sie waren heuer auch beim Pielachtal Cup vertreten. Haben von 8 Läufen 5 absolviert, zeigt doch von einer gewissen Konsequenz. Auch wenn es nicht immer ganz lustig war (Regenwetter, kalt, heiß oder wenn einem die Luft ausgeht) haben sie sich immer durchgebissen. Super!!!

Fügl Marianne hat die Übungsleiterausbildung in Trumau absolviert und wird uns in Zukunft unterstützen. Sie ist auch SMOVEY-Trainerin und wird dieses im Verein einbringen.

Das war die Vergangenheit des ASKÖ-Traisens! Wie wird die ZUKUNFT des ASKÖ-Traisens aussehen?

Da der Großteil unserer Übungsleiter doch schon dem Älteren Semester angehören, bis auf ein paar Wenige, sind wir auf der Suche nach Jungen Leuten die sich für einen Verein einsetzen würden. Es besteht die Möglichkeit über den Verein Ausbildungen zu machen und sich in die Übungsleiterrolle oder auch Fit-Lehrwart zu BEWEGEN. Ist egal ob für Kinder oder Erwachsene, es ist nur wichtig, dass sie es wirklich wollen! Auskunft unter 0664/3451928.

Ich möchte mich hier auch beim ASKÖ-Team recht herzlich für die gute, schon sehr lange Zusammenarbeit bedanken! Es ist, wie man sieht, nicht selbstverständlich, aber immer wieder sehr schön, seine Freizeit sinnvoll in einem Verein zu verbringen. Vielleicht gibt es junge Menschen die diesen Verein noch lange aufrecht erhalten werden!

In diesem Sinne wünsche ich allen eine
RUHIGE Weihnachtszeit
und alles Gute für das Jahr 2014!



Wir suchen ÜbungsleiterInnen!

Es ist uns bewusst, dass es immer schwieriger wird geeignete Personen zu finden die sich in ihrer Freizeit für eine Vereinstätigkeit zur Verfügung stellen.


Wir wollen auf diesen Weg versuchen, Menschen anzusprechen die eventuell für Bewegungstunden beim ASKÖ Traisen bereit wären.

Menschen die sich gerne bewegen und dieses auch weitergeben möchten.

Wer Interesse hat, möge sich bitte unter 0664/3451928 melden.

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 (wenn genügend Kinder) 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 Schrittwieser Veronika 0664/73657546, Thon Karin 0664/4920224, Fügl Marianne 0664/45854413, Tröstl Birgit 0680/2119006
Dienstag	16:30-18:00	Kinderturnen ab 8 Jahre, Volksschule Traisen	Pöhn Elisabeth 02762/64415
	18:00-20:30	Männer, Volksschule Traisen	Nemeth Willi 0650/7005450
Mittwoch	18:00-19:30	Kinderturnen-Geräte ab 6 Jahre (ab VS), Volksschule Traisen	Hemmelmayr Paul 0699/11393251
	15:00	Nordic Walking. In Zusammenarbeit mit Naturfreunde-Traisen, Treffpunkt Proisldenkmal, Frühling/Sommer 17:00 Uhr, Herbst/Winter 15:00 Uhr	Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Herbert, Gradwohl Reinhard
Donnerstag	19:00-20:00	8-Wochenkurse, Volksschule Traisen, € 40.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 35.-- Wirbelsäulengymnastik Smovey Aerobic Dance -Mix Genauere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!	Liegle Monika 0664/3451928 Fügl Marianne 0664/45854413 Tröstl Birgit 0680/2119006
Freitag	19:00-20:00	8 Wochenkurs - Yoga (Ganzjährig - Einstieg jederzeit möglich), Volksschule Traisen, € 40.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 35.--	Pöhn Elisabeth 02762/64415

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

Aerobic Dance-Mix

8-Wochenkurs - Kursbeitrag: 40,-- Euro / Askö-Mitglieder 35,-- Euro

Ort: Volksschule Traisen - Zeit: Frühjahr 2014 jeden Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

Lass Dich überraschen!

Birgit Tröstl, Aerobic-Basic-Diplom

Auskunft und Anmeldung unter 0680/211 90 06



Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

8-Wochenkurs - Kursbeitrag: 40,-- Euro / Askö-Mitglieder 35,-- Euro

Ort: Volksschule Traisen - Zeit: wird noch bekannt gegeben.

Wir alle profitieren von einem kräftigen Rücken! Da wir ihn täglich beanspruchen, sind wir vor die Aufgabe gestellt, ihn hinsichtlich unserer spezifischen Anforderungen zu rüsten. Das Erlernen einer gesunden Haltung und die vorbeugenden Übungen ermöglichen es Ihnen, einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensqualität zu leisten.

Monika Liegle, Fit-Lehrwart für Erwachsene und Kinder

Auskunft und Anmeldung unter 0664/3451928 oder per E-Mail an monika@liegle.at



Obfrau ASKÖ-TAISEN
Monika Liegle
Fitlehrwart f. Erw. u. Kinder



**Ich wünsche
im Namen des ASKÖ-TAISEN
ein ruhiges Weihnachtsfest und ein friedliches Neues Jahr 2014**