

Wir bewegen Traisen.





Neben unseren **wöchentlichen Bewegungsangeboten** (siehe ASKÖ-Homepage unter www.traisen.com/askoe/) waren GROSS und KLEIN wieder sehr intensiv unterwegs.



Ab September 2013 konnten Vereine durch die bundesweite Initiative des Sportministeriums, **KINDER GESUND BEWEGEN**, in Zusammenarbeit mit Kindergärten oder Volksschulen gesundheitsorientierte Aktivitäten für Kinder anbieten und dafür Fördermittel erhalten. Im Zuge dieser Aktion habe ich von November 2013 bis Juni 2014 den Kindergarten in der Teichmangasse betreut.

Von Jänner bis März hatte ich in 8 Einheiten die **Wirbelsäulengymnastik** angeboten, die mit 26 Teilnehmern sehr gut besucht war.



Von März bis Mai hatte Marianne Fügl einen **Smovey-Kurs** abgehalten, wo sich ebenfalls 26 Begeisterte ihre Fitness holten.

Von März bis in den November hinein waren wir mit unseren drei **laufbegeisterten Burschen**, Christoph Bernhard, Julian Huss und Florian Huss unterwegs. Sie hatten auch heuer wieder, neben einigen anderen Bezirksläufen den **Pielachtalcup** (insgesamt 8 Läufe) absolviert.

Cupendwertung:

MU 8 Florian Huss 7. Platz mit 5 Läufen

MU 10 Christoph Bernhard 4. Platz mit 7 Läufen

MU 12 Julian Huss 9. Platz mit 6 Läufen



Ich möchte den drei Jungs recht herzlich zu ihrer Leistung gratulieren und mich dafür bedanken dass sie auch mich, mit dem Laufvirus infiziert haben. „Es ist nie zu spät“.

Am 21. Juli waren wir im Zuge des **Ferienspiels** wieder **im Bach watend** unterwegs. Dieses Mal spielte auch das Wetter mit. Wir waren in Eschenau und hatten einiges zum Sammeln. Krebse, Köcherfliegenlarven, Frösche, Blutegel u.v.m.



Nach den Ferien, ab September 2014 habe ich das **Erwachsenen-Kind-Turnen**, nach fast 20 Jahren in jüngere Hände abgegeben. **Doris Huss** hat im Frühling 2014 die Übungsleiter Ausbildung für Kinder und Jugend gemacht und hat eine Reitpädagogische Ausbildung die sie schon viele Jahre am Pferdehof Pachler weiter gibt. Die Erfahrung mit den Kids im Reitunterricht werden ihr sicher auch im Turnsaal zugutekommen. Ich wünsche dazu viel Glück und Engagement und DANKE dass du meinen Part übernommen hast. Ich bin überzeugt du wirst es super machen!

Von September bis Oktober 2014 hat Birgit Tröstl einen **Mix aus Tanz, Aerobic und Gymnastik** angeboten. Hier schwitzten 11 Damen unter Birgits Komando.

Von November bis 18. Dezember 2014 läuft noch die **Wirbelsäulengymnastik**, die wir noch einmal, wegen der großen Nachfrage anbieten. Auch dieses Mal sind 26 Teilnehmer mit großem Eifer bei der Sache.

Unsere nächsten NEUEN Aktivitäten werden sein:

Smovey – mit Schwung ins neue Jahr mit Marianne Fügl, 8 Einheiten ab Donnerstag den 15.1.2015 in der VS-Traisen

Bouldern: In der VS-Turnhalle wird es bald zum Bouldern (klettern ohne sichern)! Wir dürfen eine Boulder-Wand montieren.

Nun, bald ist das Jahr 2014 Geschichte.

Für mich ein Grund, mich beim ganzen ASKÖ-Team recht herzlich zu bedanken. Ohne euch würde es diesen Verein nicht geben.

Vielleicht gibt es junge Menschen die mit ihrer Tätigkeit den Verein unterstützen wollen. Ihr seid jederzeit herzlich willkommen!

**In diesem Sinne
wünsche ich im Namen des ASKÖ-TRAISEN
allen eine ruhige Weihnachtszeit
und alles Gute für das Jahr 2015!**

Monika Liegle - Obfrau ASKÖ-TRAISEN

Liegle Monika



„Schlechte Laune?
Dann bist du noch
nicht gelaufen.“



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 Bewegungsstunden beim ASKÖ Traisen bereit wären. Menschen die sich gerne bewegen und dieses auch weitergeben möchten.

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		Huss Doris 0664/6276013
	18:00-19:00	Ganz klein, schon ganz groß - 2. Gruppe (wenn genügend Kinder) Erwachsenen-Kind-Turnen, Volksschule Traisen		Huss Doris 0664/6276013
	19:00-20:00	„Fit und beweglich ein Leben lang“ für Erwachsene, Volksschule Traisen		Liegle Monika 0664/3451928 Schrittwieser Vroni 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	Männerturnen, Volksschule Traisen		Nemeth Willi 0650/7005450
Mittwoch	15:00 (So: 17:00 Wi: 15:00)	Nordic Walking . In Zusammenarbeit mit Naturfreunde- Traisen, Treffpunkt Proisdlenkmal, auch bei Schlechtwetter, im Sommer 17:00 Uhr, im Winter 15:00 Uhr		Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Herbert Gradwohl Reinhard
	18:00-19:30	Kinder-Geräteturnen ab 6 Jahre Volksschule Traisen		Hemmelmayr Paul 02762/65091
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