



www.traisen.com/askoe

Wir bewegen Traisen.

**ASKÖ-TAISEN-BEWEGUNGSANGEBOT**

Wochentag	Uhrzeit	Bezeichnung / Beschreibung / Ort	Leitung
Donnerstag	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 Gram Sabine 0676/6950761
	18:00-20:30	Männer, Volksschule Traisen	Nemeth Willi 0650/7005450
	16:00 (So: 17:00)	Nordic Walking . In Zusammenarbeit mit Naturfreunde- Traisen, Treffpunkt Proisldenkmal, im Sommer 17:00 Uhr	 Liegle Monika 0664/3451928 Filzwieser Gernot
Mittwoch	18:00-19:30	Kinderturnen-Geräte, Volksschule Traisen	Hemmelmayr Paul 02762/65091
Donnerstag	19:00-20:00	Erwachsene - Verschiedene Angebote, Volksschule Traisen	Tröstl Birgit 0680/2119006 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 8.01.2010	19:00-20:00	8 Wochenkurs Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik, Volksschule Traisen, € 40.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 35.--	Liegle Monika 0664/3451928 bitte bis 6.01. anmelden!
		Kinder-Aerobic – Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben! Den aktuellsten Termiplan finden Sie unter <a href="http://www.traisen.com/askoe">www.traisen.com/askoe</a> .	



 = Kurs mit „Fit für Österreich-Qualitätssiegel“ - nähere Infos unter [www.fitfueroesterreich.at](http://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 2009“ 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, Sabine Gram 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, Thon Karin und Tröstl Birgit (zur Zeit in Babypause) 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 Wirbelsäulengymnastik in Form von **8-Wochenkursen** angeboten. Diese finden alle am Freitag von 19:00 - 20:00 Uhr in der Volksschule statt. (Kinder früher!)

**Kinderaerobics** mit Birgit Tröstl (Diplomierte Aerobic-Basic Trainerin) bietet Spaß, Spiel Sport und gezielte Bewegungsförderung für Kids ohne Leistungsdruck und sinnvolle Freizeitgestaltung unter Anleitung einer professionellen Kindertrainerin. Bei Kids-Aerobic soll Herz-Kreislauftraining sowie Muskel- Kraft- Ausdauertraining mit Spass an der Bewegung vermittelt werden. Aktuelle Hits für Kids werden mit einfachen Schrittkombinationen choreographiert. Sensomotorisches Training und Gehirnentwicklung stehen in engem Zusammenhang mit dem Ziel, daß Kinder sich mit zunehmender Bewegungsbeherrschung in ihrer Umwelt und mit anderen Kindern besser zurechtfinden können. Termine werden rechtzeitig unter [www.traisen.com/askoe](http://www.traisen.com/askoe) bekannt gegeben.

Die **„Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik“** wird von mir selbst geleitet. Wussten sie schon, dass ihre Muskeln, Knochen, Gelenke, ja sogar ihre Wirbelsäule nur so gut sind wie Sie mit ihnen umgehen?

Ihr Bewegungsapparat ist mit hoher Wahrscheinlichkeit so lange beschwerdefrei, wie Sie ihn regelmäßig dosiert belasten

Kontrollierte und bewusste Bewegung ist die beste Vorbeugung für die weit verbreiteten funktionsmindernden Erkrankungen der Wirbelsäule.

Daher biete ich von Jänner bis Februar 2010 wieder die „Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik“ an.

Ort: Volksschule Traisen

Kosten: € 40.-- / Mitglieder € 35.--

Beginn: Freitag 8. Jänner 2010

Anmeldung und Auskunft: Liegle Monika (Staatlich Geprüfter Fitlehrwart für Erwachsene und Kinder), Tel. 0664/3451928

**BITTE UNBEDINGT BIS 6. 01. 2010 ANMELDEN!!!!!!!**

Gemeinsam mit den Naturfreunden Traisen bieten wir von April bis Oktober jeden Dienstag 16 Uhr (Sommer 17 Uhr) geführte **Nordic Walking Touren**.

Unter den Guides Gernot Filzwieser, Herbert Liegle oder mir, erkunden wir Traisen und seine schöne Umgebung.

**Rückblick - Kulinarisch Nordic Walking 2009** (Sonntag 3. Mai 2009)

Mit viel Spaß und Elan, nahmen 15 Teilnehmer an der geführten Tour teil.

Das Wetter war herrlich und so richtig einladend. Nach 10 km erreichten wir unser Ziel und wurden mit kulinarischen Köstlichkeiten von Sabine Liegle (Volkshaus Traisen) und Eva Schroeter (Gasthaus Scharf) verwöhnt. Zu trinken gab es Linko-Bier und Getränke der Familie Hollaus (Grillenberger) und zum Abschluß köstliche Grillenberger Mehlspeisen und Kaffee.

Ich möchte mich, für die gute Zusammenarbeit bei Familie Hollaus und den mitwirkenden Wirten aufs herzlichste bedanken.

Wir verbrachten einen sehr lustigen Nachmittag der etwas länger dauerte.

Termine für 2010 werden unter [www.traisen.com/askoe](http://www.traisen.com/askoe) bekannt gegeben.

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 2010.**

*Liegle Monika*

Monika Liegle - Obfrau ASKÖ-TRAISEN

