

Wir bewegen Traisen.





Das Jahr 2012 geht nun zu Ende, Zeit es noch einmal kurz Revue passieren zu lassen.

Das ganze Jahr über haben sich viele Erwachsene und Kinder mit dem ASKÖ-Traisen aktiv betätigt.

Neben unseren **Bewegungsangeboten** (siehe Plan) versuchen wir auch immer wieder an verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen.

So waren wir zum Beispiel bei den **Traisner-Ortsschmeisterschaften** am 11. Februar 2012 am Annaberg mit einigen Kindern und Erwachsenen sehr erfolgreich vertreten.

Der von Februar bis März 2012 durch Birgit Tröstl in acht Einheiten angebotene Kurs **DRUMS ALIVE (Trommeln auf Fit-Bällen)** wurde sehr gut besucht. Es war Kopfarbeit (Choreographie) und Körpereinsatz gefragt - oft ganz schön schweißtreibend!

Bei der **Laufolympiade** in St. Pölten am 22. Mai 2012 waren viele unserer ASKÖ-Kids am Start und haben mit vielen anderen Kindern ihre Kräfte messen können.

Am 9. Juli 2012 haben wir wieder am **Niederösterreichischen Running Kids Day** in St. Pölten teilgenommen. Diese Veranstaltung mit Michael Buchleitner hat unsere Kinder in ihren Bann gezogen. Laufen muss nicht immer nur anstrengend sein, sondern kann und darf sogar Spaß machen. In der Landessportschule fand bei sehr guten, äußeren Bedingungen das eintägige Laufcamp für Kinder von 6-12 Jahren statt. Orientierungslauf, Fangspiele und Startübungen bis zum finalen Staffellauf standen auf dem Plan. Als Stargast zum Anfassen fungierte die österreichische Olympiahoffnung in der LA, Beate Schrott (100m Hürden). Sie plauderte über ihre Karriere und die Bedeutung des Laufsports in ihrem Sportlerleben und stand den Kids für Autogramme zur Verfügung. Eine gesunde Ernährung über den ganzen Tag und ein abschließender Vortrag für die Eltern zum Thema „Laufen mit Kindern“ rundeten das Programm ab, das ganz unter dem Motto stand: Den KIDS einen spielerischen Zugang zum Laufsport und vor allem Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Und es hat sich gezeigt: Ja, jedes Kind kann laufen. Es muss nur wollen.

Diesen Sommer haben wir uns auch wieder am **Ferienspiel** beteiligt. Am 30. Juli 2012 war eine **SchwarzenBACH-Wanderung** angesagt. Die Kinder hatten riesen Spaß dabei im kühlen Nass Verschiedenes zu sammeln und am Ziel dann im Mikroskop zu betrachten. Wieder im trockenen Gewand ließen wir den sehr netten Nachmittag bei Kuchen und Saft ausklingen. Ich möchte mich hier auch bei den Muttis bedanken die uns an diesem Nachmittag unterstützt haben.

Einige unserer Kids nehmen das ganze Jahr über an **verschiedenen Laufveranstaltungen** teil.

Sei es beim St. Veiter Straßenlauf, Frankenfeser Eibeckalm lauf, Ochsenburger Berglauf, Piestingtalllauf oder sogar beim Pielachtalcup. Und das Wichtigste: Die Kinder sind mit großem Eifer dabei. Auf diesem Wege möchte ich

Christoph Bernhard noch einmal alles Gute zum **Sieg beim Pielachtalcup 2012** gratulieren!



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 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
Mittwoch	17:00-20:30	Männer, Volksschule Traisen	Nemeth Willi 0650/7005450
	18:00-19:30	Kinderturnen-Geräte, Volksschule Traisen	Hemmelmayr Paul 02762/65091
	15:00 bzw. 16:00	Nordic Walking. In Zusammenarbeit mit Naturfreunde-Traisen, Treffpunkt Proisldenkenmal, Frühling/Sommer 16:00 Uhr, Herbst/Winter 15:00 Uhr	Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Herbert Gradwohl Reinhard
Donnerstag	19:00-20:00	Erwachsene - Verschiedene Angebote, Volksschule Traisen	Thon Karin 0664/4920224 Schrittwieser Vroni 0664/3640365
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

INFO: Ab Jänner 2013 wird die Donnerstag-Stunde in der Hauptschule der Vergangenheit angehören. Monika Körner wird ihre Tätigkeit als Übungsleiterin zurücklegen. Sie war 18 Jahre lang als Übungsleiterin bei uns im Verein tätig, dafür möchte ich mich recht herzlich im Namen ALLER bedanken. Sie hat sich immer als eine verlässliche Person gezeigt, die ihre Gruppe auf Trab hielt.

Vielen Dank für deinen Einsatz!

VORBEUGENDE WIRBELSÄULENGYMNASTIK ab Freitag 11. Jänner 2013

8-Wochenkurs - Kursbeitrag: 40,-- Euro - Ort: Volksschule Traisen - Zeit: 19:00 Uhr

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. Heutzutage, da wir alle länger leben, ist das wichtiger als je zuvor.

Ich möchte Sie daher einladen, an 8 Freitagen etwas für Ihren Rücken zu tun und freue mich auf 8 gewinnbringende Stunden mit Ihnen.

Monika Liegle, Fit-Lehrwart für Erwachsene und Kinder

BITTE UNBEDINGT BIS 4.1.2013 anmelden!!!

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



Obfrau ASKÖ-TAISEN
Monika Liegle



**Ich wünsche
im Namen des ASKÖ-TAISEN
ein ruhiges Weihnachtsfest und ein friedliches Neues Jahr 2013**