

## Wir bewegen Traisen.





Auch ausserhalb unserer **wöchentlichen Bewegungsangebote** waren Groß und Klein wieder sehr intensiv unterwegs.

Marianne Fügl hatte von Jänner bis März mit ihren **Smovey-Einheiten** 21 Personen zum Schwitzen gebracht.



Unsere ASKÖ-Kids Anika und Mario Hartmann, Julia Tröstl, Florian und Julian Huss sowie Niklas Wieser hatten an diversen **Kids-Cup- und Schüler-Skirennen** sehr erfolgreich teilgenommen.

Leider waren es nur noch zwei Kinder - Julian und Florian Huss - die dieses Jahr wieder an vielen **Bezirksläufen** und dem **Pielachtal-cup** teilgenommen hatten. Julian hat v. 7 Cupläufen 4 absolviert und hat den 4. Platz belegt, Florian hat 6 Läufe absolviert und hat seine Klasse gewonnen!

Vielleicht hat jemand Lust und möchte im nächsten Laufjahr mit dabei sein. Einfach bei uns melden, es ist immer sehr lustig!!!



Den Sommer über waren wir nicht nur **Walken**, sondern im 14tägigen Wechsel auch **Radfahren**.

Im Zuge des **Ferienspieles** am 16. Juli 2015 war es bei Spiel und Spaß im Wiesenbach sehr lustig. Das Wetter war perfekt!



Von September bis November 2015 hatten Doris Huss und Birgit Tröstl einen **Tanz- und Fitnesskurs für Kinder** abgehalten. 20 Kinder waren mit großer Begeisterung dabei, darunter auch das Flüchtlingskind Yusuf. Ihn wollten wir mit einer kostenlosen Teilnahme ein wenig seine Vergangenheit vergessen lassen.

Doris Huss wird auch im Schuljahr 2015/16 die Volksschulen Traisen, St. Veit und Hainfeld mit dem Projekt **„Kinder gesund bewegen“** betreuen. Diese Aktion wird vom Land finanziert und von den Vereinen ausgeführt.



Vom 22.10.-10.12.2015 hatte ich wieder acht sehr gut besuchte **Wirbelsäulengymnastik**-Einheiten angeboten. Wegen der großen Nachfrage werde ich den Kurs wiederholen. Termin wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Eine ganz tolle Idee hatte Paul Hemmelmayr an uns heran getragen. Er möchte Menschen mit Fluchterfahrung die Möglichkeit geben sich durch Sport bei uns leichter zu integrieren.

### **Bewegung und Begegnung mit Menschen mit Fluchterfahrung mit Paul Hemmelmayr**

- Sport als vertraute Basis nützen, um Begegnungen von Menschen aus verschiedenen Kulturen zu unterstützen
- Einheimische und Menschen mit Fluchterfahrung, gestalten gemeinsam die Gymnastik-Spiel- und Bewegungseinheiten
- Durch regelmäßigen Sport eine sinnvolle Struktur im Lebensalltag schaffen

**Zeitraum:** Ganzjährig außer Ferien und Feiertage

Mittwoch 19:30-21:00 Volksschule Traisen

**Unterstützungsmöglichkeiten:** Eigenes sportliches Mitmachen, Wohlwollendes Interesse am Projekt, Fahrtendienste, Patenschaften zur Finanzierung der Mitgliedsbeiträge



## Unsere nächsten NEUEN Aktivitäten werden sein:

**Smovey – mit Schwung ins neue Jahr** mit Marianne Fügl,  
8 Einheiten ab Donnerstag den 21.1.2016,  
18:00 - 19:00 Uhr in der VS-Traisen  
Auskunft unter 0664/5854413.

**Kinder Spiel- und Fitnesskurs** - mit Doris Huss,  
8 Einheiten, ab Dienstag den 12.01.2016  
16:00 - 17:00 Uhr in der VS Traisen  
Auskunft unter 0664/6276013.

**Bouldern für Schulkinder** mit Monika Liegle,  
8 Einheiten ab Donnerstag den 07.1.2016  
16:30 - 17:30 Uhr in der VS-Traisen.

Die Teilnehmerzahl wird mit 10 Kindern begrenzt sein, Mindestteilnehmerzahl sind 5 Kinder.  
Auskunft unter 0664/3451928 od. [monika@liegle.at](mailto:monika@liegle.at).

Bouldern bedeutet „Klettern ohne Seil“ (bis ca 4m Höhe) wobei Weichbodenmatten die Stürze abfangen.

Ziel beim Bouldern ist es, möglichst schwierige Kletterzüge zu machen. Also an Griffen zu klettern, die man gerade noch festhalten kann. Dazu gehören natürlich auch technische Schwierigkeiten oder akrobatische Bewegungen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Spaß beim Bouldern liegt eben meist im Herausfinden der eigenen Möglichkeiten.

Unser wöchentliches Bewegungsangebot finden Sie im Plan auf der nächsten Seite oder unter [www.traisen.com/askoe](http://www.traisen.com/askoe).

Nun, bald ist das Jahr 2015 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 2016!**

Monika Liegle - Obfrau ASKÖ-TRAISEN

Liegle Monika



„Es zählt  
das Erlebnis  
und nicht  
das Ergebnis“



## 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-TRAISEN-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	16:00-17:00	Kinder-Spiel- und Fitnesskurs (8-Wochenkurs ab 12. Jänner 2016) Volksschule Traisen, € 45.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 40.--		Huss Doris 0664/6276013
	18:00-20:30	Männerturnen, Volksschule Traisen		Nemeth Willi 0650/7005450
Mittwoch	15:00 (So: 17:00)	Nordic Walking (Sommer 17:00 Uhr), Treffpunkt Proisdenkmal, Zusammenarbeit mit Naturfreunde-Traisen		Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Herbert Gradwohl Reinhard
	18:00-19:30	Kinder-Geräteturnen ab 6 Jahre (ab Volksschulalter) Volksschule Traisen		Hemmelmayr Paul 0699/11393251
	19:30-21:00	Bewegung und Begegnung mit Menschen mit Fluchterfahrung Volksschule Traisen		Hemmelmayr Paul 0699/11393251
Donnerstag		8-Wochenkurse, Volksschule Traisen, € 45.-- / für ASKÖ-Mitglieder € 40.-- Bouldern für Kinder 16:30-17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik 18:00-19:00 Uhr Smovey 18:00 Uhr (ab 21. Jänner 2016) Aerobic Dance -Mix Genauere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!		Liegle Monika 0664/3451928 Liegle Monika 0664/3451928 Fügl Marianne 0664/45854413 Tröstl Birgit 0680/2119006



= Kurs mit „Fit für Österreich-Qualitätssiegel“ - nähere Infos unter [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)