

VERANSTALTUNGEN

3. Sonntagberger BIKE & RUN

10. September 2016

3 km Bergradfahrt zur Basilika Sonntagberg
4 km Lauf am Panorama-Höhenrundweg

Denk an dich –

Waidhofner

Gesundheitswoche

19.-23. September 2016



Schnuppertage bei verschiedenen
Aktivitäten des ASKÖ

(ersichtlich Folder und ASKÖ-Homepage)

42. Aktion Gebr. Wintersportartikel

– Umtausch 10. – 22. Oktober 2016

Mo-Fr 16,30-19,00 Uhr, Sa. 10-12,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Nationaler Wandertag 26.10.2016

Machen Sie mit beim größten Gesundheits- und
Bewegungstag Österreichs für Groß und Klein,
denn „Bewegung bringt's!“

Nationaler Radwandertag 25.05.2017

Waidhofner Raiffeisen – Frühlings-

Radmarathon 21.05.2017



Lauftreff

Schüler, Jugendliche, Erwachsene

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark

Tischtennis

Jugendliche und Erwachsene

nach Vereinbarung im
BC ASKÖ Sporthaus

Tennis

3 Freiplätze ASKÖ Tennisplatz
Reservierungsmöglichkeit
im ASKÖ-Sportstüberl

Tennishalle Wintersaison
ABO
Tel. 07442/55501 od.56033

Training für Kinder, Schüler, Jugendliche
nach Vereinbarung

Nordic-Walking

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 17,00 Uhr (Sommerzeit)
15,00 Uhr (Winterzeit)
ASKÖ-Sporthaus



Wintersport

Schi- / Snowboard- / Carvingkurs

für Kinder und Erwachsene
Anfänger und Fortgeschrittene

02.01.- 05.01.2017 / Forsteralm

Kleinkinderschikurs

ausnahmslos für Kinder
von 4 – 6 Jahren

16.01. – 19.01.2017 / Forsteralm

Die Fahrt zu und vom Kursplatz erfolgt bei beiden
Kursen gemeinsam mit dem Autobus ab
Böhlerwerk

ASKÖ-Landesmeisterschaften

ASKÖ-Vereinsmeisterschaften

06.01.2017 leichter RTL für alle Klassen
auf der Forsteralm

Sektion Böhlerwerk

Fit – Aktion

Gesundheits-Programm 2016/ 2017

vom Kleinkind bis Senioren

Anfragen an Fr. Barbara Eichleter bzw.
ASKÖ-Homepage
Tel. 0676 / 9304729



ASKÖ Waidhofen / Ybbs

*Fit – Komm mit
Gesund aktiv - Aktiv gesund
Ein Leben lang*

**Programm
2016 / 2017**

**PROGRAMM FÜR DEINE
GESUNDHEIT**

Bewegung macht kluge Kinder

Das Team des ASKÖ Waidhofen möchte ALLE
zu den angeführten Trainingszeiten unter
fachlicher Anleitung und mit viel Spaß den Sport
näher bringen

Homepage: www.askoewaidhofen.at

E-Mail: askoe.wy@utanet.at

Tel. + Fax: 07442 / 55501

Handy: 0676 / 5757197

Beginn: 12. September 2016

Turnen bzw. Gymnastik

Kleinkindturnen (2 ½ - 7 Jahre)

Mittwoch 16,30 – 18,00 Uhr
Sporthalle

Sportgruppe (Mädchen und Knaben)

Mittwoch 16,30 - 18,00 Uhr
Sporthalle

Funktionelles Core und Rückentraining

Claudia THRON **ab 3. Okt. 2016**
Montag 19,00 - 20,00 Uhr
Hauptschule Zell

Gesunder Rücken Gymnastik mit Musik

Monika STEINBICHLER **ab 3. Okt. 2016**
Montag 19,00 - 20,00 Uhr
Volksschule Zell

Seniorengymnastik

Damen Montag 17,00 - 19,00 Uhr
Hauptschule Zell
Herren Montag 17,00 - 19,00 Uhr
Volksschule Zell

KURSE

YOGA-WORKSHOP

Susanne KAREL

Sonntag 16.10.2016 16,00 – 20,00 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus

Weitere Termine sh. in der Homepage

SMOVIT mit Nadja

Kurs ab 16. September 2016 – 8 Einheiten
Freitag 18,30 – 19,30 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus

FRAUEN-POWER mit Fitnessgeräten

Kurs ab 14. Sept. 2016 / 10 E
Mittwoch 09,30 - 11,00 Uhr



ZUMBA - Basic - Light mit Gina

Kurs ab 15. September 2016 – 5 Einheiten
Donnerstag 19,00 – 20,00 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus
Auch für Anfänger geeignet

ZUMBA-Gold Party für Junggebliebene mit Gina

Kurs ab 15. September 2016 – 10 Einheiten
Donnerstag 10,00 – 11,00 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus

Für die Teilnahme an den ausgeschriebenen Kursen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Näheres in den eigenen Kursausschreibungen in der Homepage / Sektion Turnen.



Schigymnastik

Jugendliche und Erwachsene ab 4.Okt. 2016

Dienstag 19,30 - 21,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Krafttraining

im Fitness-Raum im ASKÖ-Sporthaus

Tennis Montag 18,00 - 19,00 Uhr
Herren Montag 19,00 - 21,00 Uhr
Damen Dienstag 18,30 - 20,00 Uhr
Senioren Montag 09,30 - 10,30 Uhr
Freitag 09,30 - 10,30 Uhr

Frauen-Power Kurs ab 14. Sept. 2016 / 10 E
Mittwoch 09,30 - 11,00 Uhr

Hobby-Radfahrer (Spritzigen) ab 02.11.2016
Mittwoch 18,30 - 20,00 Uhr

Hobby-Fußball

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 18,30 - 20,00 Uhr Sporthalle

Volleyball

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 18,30 – 20,00 Uhr Sporthalle



Badminton

Schüler, Jugendl., Erwachsene

Mittwoch 17,00 – 18,00 Uhr Sporthalle

Hap Ki Do

Kinder

Freitag 18,00 – 19,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Schüler, Jugendl., Erwachsene

Mittwoch 19,00 – 20,30 Uhr
Sporthalle
Freitag 19,00 – 20,30 Uhr
Hauptschule Waidhofen.

Radfahren

Rennradgruppe ASKÖ-ARBÖ-SHS-WY

Mädchen (WoGoS) und Burschen

lt. Vereinb. SHS Zell

Hobby-Radausfahrten (Sommerzeit)

Mittwoch 17,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Mountainbike

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark

