

Lauftreff

Schüler, Jugendliche, Erwachsene

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark

Leichtathletik

Schüler, Jugendliche, Erwachsene

ÖSTA-Training und Abnahme

Donnerstag 17,30 Uhr Stadion

Tennis

3 Freiplätze ASKÖ Tennisplatz

Reservierungsmöglichkeit
im ASKÖ-Sportstüberl

Tennishalle Wintersaison

ABO und Einzelstunden
Tel. 07442/55501 od.56033

Training Kinder, Schüler, Jugendliche
nach Vereinbarung

Sektion Böhlerwerk

Fit – Aktion

Gesundheits-Programm 2011 / 2012

vom Kleinkind bis Senioren

Anfragen an Hrn. Sieberer bzw. ASKÖ-
Homepage
Tel. 07442 / 66107

Wintersport

Schi- / Snowboard- / Carvingkurs

für Kinder und Erwachsene
Anfänger und Fortgeschrittene

27.12. – 30.12.2011 / Forsteralm

Kleinkinderschikurs

ausnahmslos für Kinder
von 4 – 6 Jahren

9.1. – 12.1.2012 / Forsteralm

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

ASKÖ-Vereinsmeisterschaften

15.1.2012 leichter RTL für alle Klassen
auf der Forsteralm

ASKÖ-Landesmeisterschaften

08.1.2012 auf der Forsteralm

Nordic-Walking

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 17,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Nationaler Wandertag 26.10.2011



ASKÖ Waidhofen / Ybbs

*Fit - Komm mit
Gemeinsam bewegen,
aktiv und gesund bleiben*

**Programm
2011 / 2012**

*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

Beginn: 12. September 2011

Turnen bzw. Gymnastik

Kleinkinderturnen

Mittwoch 17,00 – 18,00 Uhr
Sporthalle

Sportgruppe (Mädchen und Knaben)

Mittwoch 17,00 - 18,30 Uhr
Sporthalle

Rope Skipping (Mädchen und Knaben)

Mittwoch 18,00-19,00 Uhr
Sporthalle

Rücken-fit Gymnastik mit Musik

Claudia THRON **ab 19. Sept. 2011**
Montag 19,00 - 20,00 Uhr
Hauptschule Zell

Gesunder Rücken Gymnastik mit Musik

Monika STEINBICHLER **ab 3. Oktober 2011**
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

SMOVEY-Kurs für Damen + Herren

(Mobilisation, Koordination, Kräftigung)
Evelyn Jelinek Kurs ab 22. September 2011

Donnerstag 19,15 – 20,15 Uhr
Hauptschule Zell

Power-Training mit Sabine (Step)

Kurs ab 7. Oktober 2011 – 8 Einheiten
Freitag 18,15 – 19,30 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Krafttraining

im Fitness-Raum im ASKÖ-Sporthaus

Senioren Montag 16,00 - 17,00 Uhr
Tennis Montag 18,00 - 19,00 Uhr
Herren Montag 19,00 - 21,00 Uhr
Damen Dienstag 18,30 - 20,00 Uhr

Frauen-Power Kurs ab 28. Sept. 2011 / 10 E
Mittwoch 09,30 - 11,00 Uhr
Claudia Thron

Hobby-Radfahrer (Spritzigen) ab 02.11.2011
Mittwoch 18,30 - 20,00 Uhr

Hobby-Radfahrer (Alte Hasen) ab 03.11.2011
Donnerstag 18,00 - 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 (weibl. u. männl.)

Mittwoch 17,00 – 18,00 Uhr Sporthalle

Schigymnastik

Jugendliche und Erwachsene

Dienstag 19,30 - 21,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Hap Ki Do

Kinder

Freitag 18,00 – 19,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Schüler, Jugend, Erwachsene

Mittwoch 19,00 – 21,00 Uhr
Sporthalle

Freitag 19,00 – 21,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen.

Capoeira

Schüler, Jugendl., Erwachsene (weibl.u. männl.)

Dienstag 18,00 - 19,30 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Donnerstag 17,30 - 19,00 Uhr
Hauptschule Zell

Radfahren

Rennradgruppe ASKÖ-SHS-WY

Mädchen (WoGoS) und Burschen

lt. Vereinb. 16,30 Uhr SHS Zell

Hobby-Radausfahrten (Sommerzeit)

Mittwoch 17,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Mountainbike

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark