

www.askoe-wien.at

**ASKÖ** 

# Gesundheitskurse

**Frühjahrs-  
semester 2012**



- Herz und Kreislauf
- Diabetes II
- Rücken
- Pilates
- Yoga
- Zumba®Gold

Info: 0650 249 00 86

www.askoe-wien.at



Die ASKÖ-Wien Vereine bieten im Frühjahrssemester 2012 wieder zahlreiche Kurse in ganz Wien an, die darauf abzielen, die Stadt gesünder zu machen und die Lebensqualität für alle Bewohner/innen zu verbessern!

Alle Bewegungsangebote sind mit den „Fit für Österreich-Qualitätssiegel“ für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote ausgezeichnet und garantieren unter anderem, dass das Sportangebot die Gesundheit fördert und die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. „Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sportdachverbände. Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich!



**Mag. Matthias Essl,  
ASKÖ-Wien Fit & Gesund**

„Gesundheit beginnt im Kopf“

Information und Aufklärung sind wesentliche Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil.

Obwohl wir wissen was gesund und gut für uns ist, fallen wir immer wieder in das alte Muster eines negativen Gesundheitsverhaltens zurück. Was anfänglich mit großer Begeisterung beginnt, endet oft wieder mit den eingefahrenen Gewohnheiten des Alltages. Wir alle wissen wie schwierig es ist, positive Vorsätze über längere Zeit umzusetzen und dauerhaft unseren Lebensstil zu verbessern. Das Bewegungsverhalten längerfristig zu ändern, stellt für viele Sportinteressierte eine große Herausforderung dar, mit dieser man alleine oft nicht zurechtkommt. Deswegen ist es umso Wichtiger sich einer Bewegungsgruppe anzuschließen um die Motivation des „Dabeibleibens“ aufrecht zu erhalten! Mit der Einstellung, dass es nie zu spät für Bewegung ist, können Sie in eine „gesunde“ Zukunft blicken!

Ihr Matthias Essl

## Anmeldung und Information

Aufgrund von Feiertagen und Schulfreien Tagen finden an folgenden Terminen keine Kurse statt:

31. März;

1.-13., 30. April;

1., 17., 18., 28., 29. Mai;

7., 8. Juni.

Schulautonome Tage sind nicht berücksichtigt!

**ASKÖ-Wien, Hasenleitengasse 73, 1110 Wien**

**Tel.: 0650 249 00 86**

**E-Mail: [kursanmeldung@askoe-wien.at](mailto:kursanmeldung@askoe-wien.at)**

## **Gesundheitstraining bei Diabetes II**

### **Problemstellung**

Diabetes II (Zuckerkrankheit) ist ein besonderer Risikofaktor für die Entstehung schwerwiegender Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, periphere Verschlusskrankheit.

Die Besonderheit des Problems erfordert spezielle Rahmenbedingungen für ein ausdauerorientiertes Gesundheitstraining.

### **Ziel und Inhalt**

Fit - Komm mit. Aktiv gesund. Ein richtig dosiertes Gesundheitstraining ist bei Diabetes II eine wichtige Säule, das Risiko von Folgeerkrankungen zu reduzieren.

Gleichzeitig wird die körperliche Fitness systematisch aufgebaut. Das Training wird individuell nach einer medizinischen Untersuchung gesteuert.



## Organisation

- \* Medizinische Untersuchung vor dem Kurs
- \* Sportwissenschaftlich qualifizierte Kursleitung
- \* begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

## Anmeldung / Weiterbildung:

Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.

**Kursdauer:** 30 Einheiten bzw. 15 Einheiten à 90 Minuten

## Medizinische Untersuchung / Medikamente:

Eine internistische Freigabe ist Voraussetzung für die Teilnahme am Training. Bitte beachten Sie das Informationsblatt zur Untersuchung, das Sie bei der Kursanmeldung erhalten. Jede Veränderung der Medikamenteneinnahme liegt ausschließlich in den Händen des Teilnehmers und des behandelnden Arztes. Der Teilnehmer ist verpflichtet, seinen Arzt über die geplante Trainingsteilnahme zu informieren.

**Kosten:** 199,- bzw. 102,- Euro. Für die Einzahlung des Kursbeitrages wird ein Erlagschein zugesandt.

**Wichtig:** Wir ersuchen Sie, uns umgehend zu informieren, sollte der Kursbesuch infolge Krankheit etc. unmöglich werden! Als Sportschuhe bitten wir Sie nur solche zu verwenden, die keine dunklen Sohlen haben und keine Streifen auf dem Hallenboden verursachen!

## Die Kurse

**1230 Wien**, Steingasse 12, ASKÖ-Sportcenter, erreichbar mit 60A, 66A, ab Hietzing U4, 56B, 58B, S-Bahn (3 min Gehzeit)

Di/Fr 17:00-18:30 DI: 14.02.2012 - 19.06.2012 (D2301)  
FR: 17.02.2012 - 22.06.2012 (D2301)



**Zur Kursbetreuung gehört eine individuelle Anpassung der Trainingsbelastung und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels.**

## **Geschäftsbedingungen**

### **1. Kursorganisation und Durchführung**

Die Vereine der ASKÖ-Wien organisieren und führen folgende Kurse durch: Rückenfitkurse, Frauenfitkurse, Herzfitkurse, Diabetesfitkurse, Yoga- und Pilateskurse sowie Zumba®. Änderungen bleiben vorbehalten.

Kursausschreibungen der ASKÖ-Wien Vereine sind nicht verbindlich. Diese behalten sich vor, kursleitendes Personal jederzeit zu ändern oder auszuwechseln.

Entfallene Termine werden nachgeholt.

### **2. Anmeldung / Teilnahme**

Die Kursteilnahme ist persönlich wahr zu nehmen. Im Falle ausgebuchter Kurse sind das Datum des Zahlungseinganges und der Anmeldung für die Bestätigung der Kursteilnahme ausschlaggebend. Zur ersten Kurseinheit ist der Nachweis über die Zahlung dem/der ÜbungsleiterIn vorzuweisen.

### **3. Umbuchung**

Der Besuch eines anderen Kurses als des ursprünglich gewählten und/oder bezahlten, kann nur in Absprache mit dem durchführenden ASKÖ-Wien Verein erfolgen.

### **4. Abmeldung/Gutschrift**

Abmeldungen sind bis sieben Tage vor Kursbeginn ohne Stornogebühr möglich. Danach gilt der gesamte Kursbeitrag als geschuldet. Nicht besuchte Einheiten verfallen. Ist eine Kursteilnahme während einer Kursperiode an vier aufeinander folgenden Terminen aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich und kann dies unter Vorweisung eines ärztlichen Zeugnisses bewiesen werden, schreiben wir Ihnen für die nächste Kursperiode den aliquoten Kursbeitrag der entfallenen Einheiten gut.

### **5. Druckfehler**

Auch wir sind vor Druck- / Tippfehlern nicht gefeit und behalten uns das Recht vor, nachträgliche Berichtigungen vorzunehmen.

### **Information / Anmeldung**

ASKÖ-Wien, Hasenleitengasse 73, 1110 Wien

Telefon: 0650 249 00 86

E-Mail: [kursanmeldung@askoe-wien.at](mailto:kursanmeldung@askoe-wien.at)

[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)

Sportwissenschaftliche Leitung: Mag. Matthias Essl

ASKÖ-Wien Fit & Gesund ZVR-Nr.: 062654164