

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

Gesundheitstraining für Frauen

Problemstellung

Beckenbodenschwäche, Osteoporose und Venenprobleme sind spezifische Leiden vieler Frauen besonders nach Schwangerschaften oder Eintritt der Menopause. Zielorientiertes Gesundheitstraining ist geeignet, diesem Problembereichen entgegen zu wirken, erfordert aber ein qualifiziertes Programm.

Inhalt

Aktiv gesund. Vorbeugen ernsthafter Folgen von Osteoporose, Beckenboden- oder Venenschwäche. Unterstützung therapeutischer Maßnahmen des Arztes nach Rücksprache.

1. Verbesserung der Körperwahrnehmung.
2. Erlernen ausgleichender Übungen im Hinblick auf Osteoporose, Harninkontinenz, Venenschwäche (Kräftigungsübungen).
3. Mildes Herz-Kreislauftraining.
4. Lernen der Grundregeln für ein problemspezifisches Gesundheitstraining (Ernährung!).
5. Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen im Alltag (Motivation).

Organisation

- * Kurs 15 Einheiten à 60 Minuten,
- * Gesamtkursbeitrag € 62,-

Die Kurse

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

Mi 11:00-12:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (F2301)

Fr 09:00-10:00 17.02.2012 - 22.06.2012 (F2303)



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

www.askoe-wien.at

Sportwissenschaftliche Leitung: Mag. Matthias Essl

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