

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 den Rücken

Problemstellung

Sitzende berufliche Tätigkeit, einseitige Belastungen im Stehen oder in gebückter Haltung, Stress und eine schwache Rückenmuskulatur, sind häufige Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

Ziel

Aktiv gesund. Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen "Rückenbewusstseins".

Inhalt

1. Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz“ (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
2. Erhalten der Gelenkbeweglichkeit.
3. Mildes Herz-Kreislauftraining.
4. Hinweise, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden.
5. Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining.
6. Hinweise für die Umsetzung der erworbenen Erfahrungen im Alltag.



Organisation

- * 3 1/2 monatiger Kurs, 1 x wöchentlich
- * Sportwissenschaftlich ausgebildete KursleiterInnen

Anmeldung /Weiterbuchung:

Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.

Kursdauer: 15 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: 62,- Euro. Für die Einzahlung des Kursbeitrages wird der 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 verursachen!

Die Kurse

Rücken

1010 Wien, Börsegasse 5

Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R0101)

Di 19:00-20:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R0102)

1020 Wien, Ernst-Melchior-Gasse 9, TS 1

Mo 18:15-19:15 13.02.2012 - 18.06.2012 (R0201)

Mo 19:15-20:15 13.02.2012 - 18.06.2012 (R0202)

1020 Wien, Vorgartenstraße 191

Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R0205)

1030 Wien, Kolonitzgasse 15

Do 18:00-19:00 16.02.2012 - 21.06.2012 (R0301)

Do 19:00-20:00 16.02.2012 - 21.06.2012 (R0302)

1040 Wien, Schaumburgergasse 7

Mi 18:00-19:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R0401)

1050 Wien, Gassergasse 44

Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R0501)

1090 Wien, Hahngasse 35

Mi 18:00-19:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R0901)

1100 Wien, Herzgasse 27

Mo 18:00-19:00 13.02.2012 - 18.06.2012 (R1003)

1110 Wien, Molitorgasse 11

Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R1101)

1130 Wien, Hackinger Kai 15

Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R1301)

Di 19:00-20:00 14.02.2012 - 19.06.2012 (R1302)

1140 Wien, Felbigergasse 97

Mo 18:00-19:00 13.02.2012 - 18.06.2012 (R1401)

Gesundheitstraining für den Rücken



1160 Wien, Enenkelstraße 26, 2. Stock, Bounce – The fitness zone

Mi	08:00-09:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1507)
Mi	09:00-10:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1501)
Mi	10:00-11:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1502)
Mi	11:00-12:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1503)
Mi	16:00-17:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1506)
Mi	17:00-18:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R1504)

1160 Wien, Lorenz-Mandl-Gasse 56

Do	18:00-19:00	16.02.2012 - 21.06.2012 (R1601)
Do	19:00-20:00	16.02.2012 - 21.06.2012 (R1602)

1180 Wien, Cottagegasse 17

Mo	15:00-16:00	13.02.2012 - 18.06.2012 (R1801)
Mo	16:00-17:00	13.02.2012 - 18.06.2012 (R1802)

1190 Wien, Krottenbachstraße 108 / Eingang Gustav-Pick-Gasse

Do	18:30-19:30	16.02.2012 - 21.06.2012 (R1902)
----	-------------	---------------------------------

1210 Wien, Kinzerplatz 9

Di	17:30-18:30	14.02.2012 - 19.06.2012 (R2101)
Di	18:30-19:30	14.02.2012 - 19.06.2012 (R2102)

1210 Wien, Lavantgasse 35

Mi	16:00-17:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R2103)
Mi	17:00-18:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R2104)

1210 Wien, Roda-Roda-Gasse 7

Mo	18:00-19:00	13.02.2012 - 18.06.2012 (R2105)
----	-------------	---------------------------------

1220 Wien, Prinzgasse 3

Do	19:00-20:00	16.02.2012 - 21.06.2012 (R2201)
----	-------------	---------------------------------

1220 Wien, Meißnergasse 1

Mi	18:00-19:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R2203)
Mi	19:00-20:00	15.02.2012 - 06.06.2012 (R2204)

1230 Wien, Steingasse 12, ASKÖ-Sportcenter

Erreichbar mit 60A, ab Hietzing U4, 56B, 58B, S-Bahn (3 min. Gehzeit)

Mi 08:00-09:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2311)

Mi 09:00-10:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2306)

Mi 10:00-11:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2307)

Mi 17:00-18:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2308)

Mi 18:00-19:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2309)

Mi 19:00-20:00 15.02.2012 - 06.06.2012 (R2310)



**Eine Portion
Spaß muss
dabei sein!**

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