

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



Zumba Gold®

Zumba Gold® ist für Anfänger und Jung-Gebliedene.

Die Zielgruppe ist das größte und wachsendste Segment der Bevölkerung: die (G)old Generation. Es gilt die Zumba® Formel, doch wird das Tempo abgeändert, um sich auf die entsprechenden Bedürfnisse anzupassen. Ideal für Teilnehmer, die die Schritte auch einmal langsamer erfahren wollen oder eine niedrigere Kondition haben.

Was gleich bleibt, sind alle positiven Elemente der Zumba® Fitness-Party: Party Atmosphäre, lateinamerikanische Musik, brillante Einheiten. Genau das ist es, was aktive ältere Personen wollen: Freundschaft, Spaß und Fitness als Teil des wöchentlichen Zeitplans.

Die positiven Eigenschaften des Tanzens reichen von verbesserter aerober Leistungsfähigkeit über muskuläre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit bis hin zu besserem Gleichgewicht und höherer Ganggeschwindigkeit. Das heisst für alle

Aktiven ist Zumba Gold® die ideale Einheit. Es ist eine Tanz-Fitness Einheit, die sich gut anfühlt und Spass macht.

In Kooperation mit Hotel***BERGER www.hotelberger.at

Organisation:

- 15 Einheiten à 60 Minuten
- Gesamtkursbeitrag: € 101,-
- Keine Turnschuhe im gesamten Qi-Room

Der Kurs:

1210 Wien, Qi-Room, Eingang: Siemensstraße 2 / Ecke Brünner Straße 126; erreichbar mit der Straßenbahn Linie 31 & 30 (Station Großjedlersdorf); Autobus: 30A, 31A, 32A; S-Bahn S2 & S1 (Station Siemensstraße – Anschluss Bus: 31 A)

Do, 17:00 – 18:00 16.02.2012 - 21.06.2012 (Z2101)

Gesundheitstraining für Herz und Kreislauf

Problemstellung

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stehen an der Spitze der Todesursachen. Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte (Cholesterin), erhöhte Harnsäure, Übergewicht, Diabetes, Rauchen, Stress und vor allem Bewegungsmangel erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer schweren Erkrankung.

Ziel und Inhalt

Aktiv gesund. Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren abzubauen. Gleichzeitig werden körperliche Fitness und Schutzfaktoren aufgebaut.

Das Training wird individuell nach einer medizinischen Untersuchung gesteuert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Unser Training kann Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenserwartung erhöhen!

Organisation

- * Vor der Kursteilnahme ist eine medizinische Untersuchung notwendig (Facharzt/ärztin)
- * Kursorte im 16. und 23. Bezirk (gut erreichbar mit U3 bzw. S-Bahn)
- * Kursleitung durch SportwissenschaftlerInnen
- * begrenzte TeilnehmerInnenzahl!



Anmeldung/ Weiterbuchung: Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.

Kursdauer: 30 Einheiten bzw. 15 Einheiten à 90 Minuten

Medizinische Untersuchung: Bitte beachten Sie das Informationsblatt (Freigabeblatt) zur Untersuchung, das Sie bei der Kursanmeldung erhalten.

Kosten: € 192,- bzw. € 98,50. 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 auf dem Fußboden verursachen!

Die Kurse

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

Mo/Do	09:00-10:30	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H1501)
		DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H1501)
Mo	10:30-12:00	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H1502)
Mo	14:00-15:30	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H1503)
Do	13:30-15:00	DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H1503)
Mo	15:30-17:00	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H1504)
Do	15:00-16:30	DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H1504)
Do	16:30-18:00	DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H1505)
Di/Fr	09:00-10:30	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H1508)
		FR: 17.02.2012 - 22.06.2012	(H1508)
Di/Fr	10:30-12:00	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H1509)
		FR: 17.02.2012 - 22.06.2012	(H1509)
Di	16:30-18:00	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H1511)

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

Mo/Do	09:00-10:30	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H2301)
		DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H2301)
Mo/Do	10:30-12:00	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H2302)
		DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H2302)
Mo/Do	17:00-18:30	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H2303)
		DO: 16.02.2012 - 21.06.2012	(H2303)
Mo	18:30-20:00	MO: 13.02.2012 - 18.06.2012	(H2304)
Di	09:00-10:30	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H2305)
Di	10:30-12:00	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H2306)
Fr	10:00-11:30	FR: 17.02.2012 - 22.06.2012	(H2306)
Di/Fr	17:00-18:30	DI: 14.02.2012 - 19.06.2012	(H2307)
		FR: 17.02.2012 - 22.06.2012	(H2307)

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.

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 Problembereich „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, Steinerlgasse 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!**

Pilates

Pilates-Übungen sind eine ausgewogene Mischung aus Stretching, Yoga, Kräftigung und Tanz. Sie sprechen daher besonders jene Muskelgruppen an, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das bewusst Atmung, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen kombiniert.

Vorteile von Pilates

Pilates ist für jeden geeignet! Pilates ist ideal um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und um die eigene „Mitte“ zu finden. Das Training ist sowohl muskel- als auch gelenkschonend. Im Vordergrund steht die Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Neben der Stärkung der Tiefenmuskulatur wird Ihre Koordination verbessert, und Ihr Kreislauf und Ihre Körperwahrnehmung angeregt.

Organisation

- * Kurs 15 Einheiten à 60 Minuten
- * Gesamtkursbeitrag: € 101,-

Die Kurse

1070 Wien , Bezirkszentrum Neubau, Neubaugasse	25, Stiege 2
Mo 08:45-09:45 13.02.2012 - 18.06.2012	(P0701)
Mo 18:00-19:00 13.02.2012 - 18.06.2012	(P0702)
Mi 18:00-19:00 15.02.2012 - 06.06.2012	(P0703)
Do 10:00-11:00 16.02.2012 - 21.06.2012	(P0705)

1210 Wien, Qi-Room, Eingang: Siemensstraße 2 / Ecke Brünner Straße 126; erreichbar mit der Straßenbahn Linie 31 & 30 (Station Großjedlersdorf); Autobus: 30A, 31A, 32A; S-Bahn S2 & S1 – (Station Siemensstraße – Anschluss Bus: 31 A)

Di 9:00-10:00 14.02.2012 - 19.06.2012	(P2101)
Di 18:00-19:00 14.02.2012 - 19.06.2012	(P2102)

NEU





Yoga

Yoga hat positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit und kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden trainiert. Durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- bzw. Lymphgefäße kommt es zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nur nach Büchern, sondern unter qualifizierter Anleitung erlernt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Organisation

- * Kurs 15 Einheiten, à 60 Minuten
- * Gesamtkursbeitrag: € 101,-



Die Kurse

1070 Wien, Bezirkszentrum Neubau, Neubaugasse 25, Stiege 2
Mo 19:00-20:00 13.02.2012 - 18.06.2012 (Y0701)

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

www.askoe-wien.at

ASKÖ 



ASKÖ-Wien

**... was du bei uns
bekommst, kannst
du nicht kaufen!**

Info: 01/545 31 31-30

www.askoe-wien.at