

www.askoe-wien.at

**ASKÖ** 

# **Gesundheitskurse**

**Wintersemester 2009/10**

**Gesundheitstraining für Herz und Kreislauf, bei Diabetes II, für den Rücken, Pilates, Yoga**



**Info: 0650 249 00 86**

**www.askoe-wien.at**

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

**ASKÖ** 



**Die ASKÖ-Wien bietet im Frühjahr wieder zahlreiche Kurse in ganz Wien an, die darauf abzielen, die Stadt gesünder zu machen und die Lebensqualität für jede/n Einzelne/n zu verbessern.**

**Alle Angebote sind mit dem "Fit für Österreich"-Qualitätssiegel für gesunde Bewegung des Bundeskanzleramtes und der Österreichischen Bundessportorganisation ausgezeichnet. Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich!**

**Information und Anmeldung:**

**ASKÖ-Wien,  
Hasenleitengasse 73, 1110 Wien  
Tel.: 0650 249 00 86  
E-Mail: [kursanmeldung@askoe-wien.at](mailto: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 € 57,-

### Die Kurse

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

Mi	11:00-12:00	23.09.2009 – 20.01.2009 (F2301)	ohne 23.12.09
Fr	08:30-09:30	25.09.2009 – 22.01.2010 (F2304)	ohne 08.01.09
Fr	09:30-10:30	25.09.2009 – 22.01.2010 (F2303)	ohne 08.01.09

## **Geschäftsbedingungen**

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

Die ASKÖ-Wien organisiert und führt durch: Rückenfitkurse, Frauenfitkurse, Herzfitkurse, Diabetesfitkurse, Yoga und Pilateskurse. Änderungen bleiben vorbehalten.

Kursausschreibungen der ASKÖ-Wien sind nicht verbindlich. Die ASKÖ-Wien behält sich vor, kursleitendes Personal jederzeit zu ändern oder auszuwechseln.

Entfallene Termine werden nachgeholt

### **2. Anmeldung / Unübertragbarkeit**

Die Kursteilnahme ist persönlich wahr zu nehmen und kann nur mit Einwilligung der ASKÖ-Wien an Dritte übertragen werden.

Im Falle ausgebuchter Kurse sind das Datum des Zahlungseinganges und der Anmeldung für die Bestätigung der Kursteilnahme ausschlaggebend.

### **3. Umbuchung**

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

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

Abmeldungen sind bis sieben Tage vor Kursbeginn ohne Stornogebühr möglich. Danach gilt das gesamte Kursgeld 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.

### **Information / Anmeldung**

ASKÖ-Wien,  
Hasenleitengasse 73, 1110 Wien  
0650 249 00 86  
email: [kursanmeldung@askoe-wien.at](mailto:kursanmeldung@askoe-wien.at)  
[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)  
Sportwissenschaftliche Leitung:  
Mag. Matthias Essl