



NATÜRLICH SPORT

BEWEGUNG DER SPÖ WIEN
FÜR SPORT UND NATUR

EINLADUNG der Themeninitiative Natürlich Sport

in Kooperation mit

der AG Gleichstellung und Diversität des ASKÖ WAT Wien und den Naturfreunden Wien
zum Themenevent 2024 „Frau – Natur – Sport“

Gepürfte Wanderführer:innen der Naturfreunde Wien führen uns von Perchtoldsdorf hinauf zum Höllensteinhaus, wo wir nach einer kurzen Stärkung zum Themengebiet SPORT und ARBEIT diskutieren und ein Positionspapier erarbeiten. Nach einer aktivierenden Bewegungseinheit geht es wieder hinunter ins Tal.

Datum: 25.05.2024

Treffpunkt: In Liesing um 9:35 Uhr, Abfahrt um 9:53 Uhr

Programm:

1. **Gemeinsame Wanderung:** Wir werden gemeinsam die natürliche Schönheit der Umgebung erkunden, frische Luft schnappen und uns dabei sportlich betätigen. Diese Wanderung bietet die perfekte Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig zu motivieren.
2. **Mittagessen im Höllensteinhaus**
3. **Impulstalk „Sport –Work Balance“:** In einer lockeren Gesprächsrunde diskutieren wir das Thema „Sport Work-Balance“. Wie können wir Sport und Beruf optimal miteinander vereinbaren? Welche Erfahrungen haben andere Frauen gemacht, welche Tipps können Sie geben? Ziel der Diskussion sind Erfahrungsaustausch und Vernetzung genauso wie das Stärken des Miteinanders der Frauen im Sport.
4. **Aktivierungseinheit:** Zur Stärkung und Aktivierung vor dem Abstieg steht eine gemeinsame Bewegungseinheit auf dem Programm. Dabei werden wir unter fachkundiger Anleitung Übungen durchführen, um unsere Rückenmuskulatur zu kräftigen und Verspannungen zu lösen.

Wir laden alle herzlich ein, an unserer Sport- und Diskussionsveranstaltung teilzunehmen. Egal, ob du regelmäßig Sport treibst oder einfach nur gerne Zeit in der Natur verbringst - bei uns bist du genau richtig! Wir freuen uns auf eine inspirierende und aktive Zeit mit euch!

Anmeldung unter: natuerlichsport@spw.at

Mit sportlichen Grüßen

Sandra und Sonja
für die Themeninitiative Natürlich Sport