ASKÖ

WAT

TRY IT NOW
Fit durch den Frühling 2022

SPORT IN SEINER VIELFALT

für Kinder, Erwachsene und Junggebliebene - unser Sportprogramm im Überblick

www.askoewat.wien

Info: 01/22 600 17

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

IST EINE WICHTIGE INVESTITION IN DIE ERFOLGREICHE ZUKUNFT EINES UNTERNEHMENS, DENN NUR GESUNDE MITARBEITER:INNEN KÖNNEN BESTMÖGLICHE LEISTUNGEN ERBRINGEN

KOMPETENTE BERATUNG FÜR UNTERNEHMEN

Expert:innen für Gesundheit. Das Team des ASKÖ WAT Wien berät Unternehmer:innen kompetent bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen im Betrieb. Ein umfangreicher Folder mit allen Informationen zur betrieblichen Gesundheitsförderung steht unter **www.askoewat.wien** zum Download bereit. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Wir haben die Antworten für Sie!
01/22 600 17
stefanie.spoerl@askoewat.wien
www.askoewat.wien

HERZLICH WILLKOMMEN IM FRÜHJAHRSSEMESTER 2022

Ein neues Jahr hat begonnen und damit steht auch unser neues Sportangebot in den Startlöchern. Ab Februar kann wieder mit Sport und Bewegung in der Gemeinschaft – mit Freund:innen, der Familie und im Verein begonnen werden.

Dieses Semester wurde das bereits umfangreiche Sportangebot noch einmal erweitert: Neu ist beispielsweise das intensive STRONG Nation© Workout, bei dem der Körper in Abstimmung zur Musik gekräftigt wird. Beim TRX Schlingentraining wird die Tiefenmuskulatur, gemeinsam mit allen großen Muskelgruppen angesprochen und gestärkt. Natürlich gibt es auch weiterhin die bewährten Angebote wie beispielsweise Rückenfitness, Pilates, Yoga oder Zumba ®.

Wer den Fokus auf Spaß an der Bewegung legen möchte, ist bei Jumping-Fit, einem Training, bei dem auf einem eigens entwickelten Mini-Trampolin gearbeitet wird oder unserem Hula-Hoop Angebot, richtig.

Auch Kinder und Jugendliche kommen dieses Semester voll auf ihre Kosten. Ob bei regelmäßigen Bewegungseinheiten mit Fit-Frosch Hopsi Hopper, beim bewegten Geburtstagsfest oder beim Eltern-Kind-Schwimmen. Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Denn regelmäßige Bewegung hält im Alltag fit, man fühlt sich gesund und kann voller Energie in den Tag starten. Eine intakte Gesundheit ist wesentlich für alle Lebensbereiche und soll auch bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Außerdem werden durch kontinuierliche Aktivitäten die persönlichen Ressourcen gestärkt, Lebensqualität, Wohlbefinden und Vitalität gesteigert.

Das breit gefächerte Programm bietet für jede Altersgruppe sowie alle Fitnesslevels eine Möglichkeit zum bewegungsbetonten Ausgleich und Krafttanken. Bei ASKÖ WAT Wien findet jede:r das passende Sportangebot.

Sollten Sie noch auf der Suche nach dem optimalen Angebot sein, beraten unsere Mitarbeiter:innen Sie gerne. Wir empfehlen Ihnen den Besuch einer unverbindlichen und kostenlosen Schnuppereinheit. Alle Trainer:innen und Übungsleiter:innen sind top ausgebildet und bieten professionelle Unterstützung sowie Anleitung beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

Das gesamte Sport- und Bewegungsprogramm wird unter Einhaltung der jeweils gültigen, behördlich vorgegebenen COVID 19 Regelungen durchgeführt – die oberste Prämisse ist die Erhaltung der Gesundheit aller Beteiligten.

WIR FREUEN UNS, SIE BEI UNSEREM VIELFÄLTIGEN SPORTANGEBOT IN GANZ WIEN BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN

Förderung von 75% des Mitglieds-beitrages

SPORTBONUS
ZURÜCK IN DIE SPORTVEREINE

Sie waren das letzte Mal im Herbstsemester 2020 bei einem Sportangebot des ASKÖ WAT Wien angemeldet oder haben generell noch nie ein Sportangebot bei uns besucht? Dann ist das Angebot des Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport genau richtig für Sie. Um möglichst viele Menschen dazu zu bewegen wieder in einem Sportverein aktiv zu werden, übernimmt das Ministerium mit der Aktion „Sportbonus“ deshalb 75 % Ihres Mitgliedsbeitrags für das Frühjahrssemester 2022. Die Kosten für ein Semester „Herz-FIT“ betragen daher beispielsweise für Sie nur noch €25,- statt €100,-. Nutzen Sie diese einmalige Förderaktion und werden Sie jetzt Mitglied beim ASKÖ WAT Wien. Der letzte Zeitpunkt für die Anmeldung im aktuellen Semester ist Donnerstag der 31.03.2022.

Wenn die Förderrichtlinien auf Sie zutreffen (siehe Infobox), tragen Sie bitte bei der Anmeldung in das Kommentarfeld den Begriff „Sportbonus“ ein. Sie erhalten im Anschluss eine Rechnung für den reduzierten Mitgliedsbeitrag. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch am Ende des Semesters. Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

AKTION GÜLTIG FÜR NEUMITGLIEDER

- die generell noch nie an einem Sportangebot des ASKÖ WAT Wien teilgenommen haben

oder

- im Jahr 2021 kein Sportangebot des ASKÖ WAT Wien gebucht haben

SPORTBONUS

Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

Bundes-Sport GmbH

PROFESSIONELL UND PERSÖNLICH – BEIM ASKÖ WAT WIEN UND SEINEN 430 MITGLIEDSVEREINEN FINDET BEWEGUNG STATT.

MIT BEWEGUNG LÄUFT'S BESSER

Der ASKÖ WAT Wien ist ein Garant für Sport, Bewegung und Gesundheit in der Stadt – das Angebot ist vielfältig, die Übungsleiter:innen und Trainer:innen sind top ausgebildet und mit Engagement bei der Sache. Ob im Verein oder in der Gruppe, hier sind alle bestens aufgehoben.

WIR BEWEGEN WIEN

Bewegung und Sport tragen zur Steigerung der Lebensfreude und des Wohlbefindens bei. Der ASKÖ WAT Wien bietet allen Menschen die Möglichkeit, sich nach den eigenen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen zu einem leistbaren Preis sportlich zu betätigen.

WIR BEWEGEN IM VEREIN

Mehr als 430 Mitgliedsvereine des ASKÖ WAT Wien bieten jede Menge Sport und schaffen damit ein flächendeckendes „Bewegungsnetzwerk". Kontakte und Infos zu den Angeboten finden Sie unter **www.askoewat.wien/de/askoe-wat-wien/vereine** und in unserer Geschäftsstelle in Neu Marx.

WIR BEWEGEN UNTERNEHMEN

Betriebliche Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter:innen: Mobiler-FIT-Check, Gesundheitstage oder auch regelmäßige Bewegungsangebote. Verschieben Sie die Gesundheitsprävention nicht auf morgen, setzen Sie gezielte Maßnahmen gegen die einseitigen Belastungen im Alltag. Gerne beraten wir Sie persönlich und freuen uns auf Ihre Anfrage.

WIR BEWEGEN PERSÖNLICH

Ihre Fragen und Anmerkungen erreichen uns persönlich von
Montag bis Donnerstag, 09:00 bis 16:00 Uhr und Freitag, 09:00 bis 13:00 Uhr.

Unsere Adresse:
1030 Wien, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1
Tel.: 01/22 600 17
sportangebot@askoewat.wien
www.askoewat.wien

Einblicke in das Angebot gibt es hier:

YOGA

Yoga kommt aus dem Indischen und basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Es hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Durch gezielte Körperübungen (Asanas), die von bewusster Atmung begleitet werden, erleben Sie die Grundprinzipien und die Grundhaltung des Yoga. Durch exakte Bewegungen werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt sowie eine höhere Beweglichkeit erzielt.

15 Einheiten

1020 Wien – Kleine Sperlgasse 2a-HS, Turnsaal 1			
Mittwoch	17:45 - 18:45	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€99,-
1070 Wien – Neustiftgasse 98, Turnsaal 2			
Montag	18:30 - 19:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/Y0701)	€99,-
1100 Wien –ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Montag	07:30 - 08:45	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/Y1001)	€124,-
Mittwoch	07:30 - 08:45	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€124,-
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/Y1002)	€99,-
1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€99,-

NEU

YOGA MEETS RÜCKEN-FIT

Elemente aus dem Yoga und dem klassischen Rücken-Fit Training treffen aufeinander und werden vereint. Dieses Programm kräftigt den gesamten Körper und fördert die Beweglichkeit sowie die Koordination. So wird eine Balance zwischen Geist und Körper geschaffen! Für die, die sich nicht entscheiden können, ist dies eine ideale Kombination von Yoga und einem Training für einen starken Rücken.

15 Einheiten

1020 Wien – Ernst Melchior-Gasse 9			
Dienstag	19:15 - 20:15	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/YP0201)	€99,-
1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/YP1501)	€99,-

QIGONG MEETS PILATES

Ein optimaler Mix, wo Inhalte aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Feldenkrais und Pilates mit bewegtem Qigong kombiniert werden. Während sanfte, qualitativ hochwertige Kräftigungsübungen eine Verbesserung von Kraft und Körperwahrnehmung erwirken, wird beim Qigong durch eine besondere Form der Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft an der Durchgängigkeit der Energie in den Meridianen gearbeitet. Die Zusammenführung dieser Elemente wirkt sich positiv auf den Körper sowie die Psyche aus.

7 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Dojo			
Montag	10:30- 11:30	28.02.2022 - 25.04.2022 (22FS/QG2201)	€35,-

BEWEGLICHKEITSTRAINING - STRETCH & RELAX

Erhöhte Bewegungsqualität sowohl im Sport als auch im Alltag! Durch das ausgewogene Muskelkräftigungs- und Dehnprogramm werden Körperhaltung und Bewegungen verbessert. Lockerungsübungen für elastische Faszien sorgen für vermehrte Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. Abgerundet wird das Programm durch vielseitige Übungen zur Gelenkssicherheit und Sturzprophylaxe.

15 Einheiten

1020 Wien – Ernst-Melchior-Gasse 9, Turnsaal 1			
Donnerstag	20:00 - 21:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/BT0201)	€80,-
1100 Wien –ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Dienstag	17:00 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/BT1001)	€80,-
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€80,-

NEU

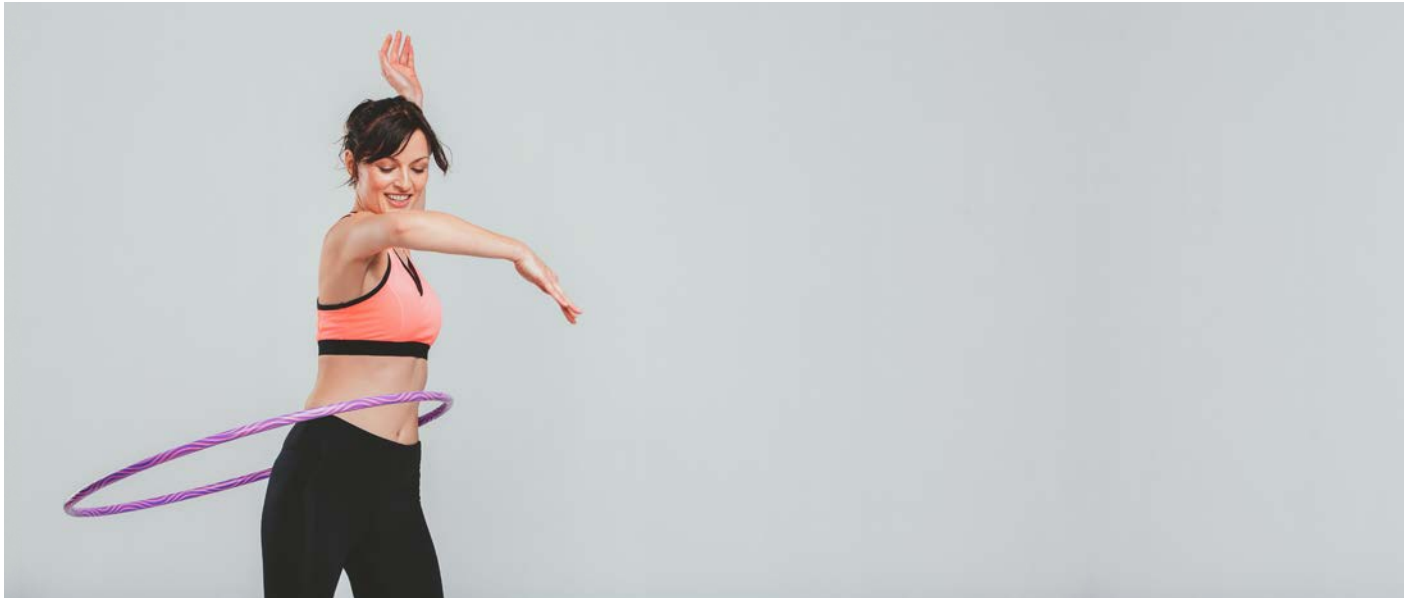
HULA HOOP

Der Hula Hoop Reifen ist das Fitnessgerät der Stunde. Die Übungen machen nicht nur Spaß, sie kräftigen den gesamten Körper, insbesondere den Bauch, die Taille und die Rückenmuskulatur. Das Bindegewebe wird gestärkt und die Fettverbrennung angekurbelt. In diesem Sportangebot erlernst du die Basics und die ersten Hoop Dance Tricks. Unabhängig von Fitnesslevel und Alter, kann jeder und jede am Sportangebot teilnehmen.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Freitag	18:00 - 19:30	25.02.2022 - 24.06.2022 (22FS/HH1001)	**€99,-**



STEP AEROBIC

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step. Step Aerobic ist ein koordinatives Herz-Kreislauf-Training mit einer Kombination unterschiedlicher Aerobicschritte und mitreißender Choreographien. Gesäß- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

15 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

MOVE & SHAPE

Ein Ganzkörpertraining bei dem der Fettabbau durch einfache Bewegungsabläufe am Step - unter Verwendung von Zusatzgewichten - im Vordergrund steht. Anschließend wird die Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur fokussiert, bevor die Einheit mit einem Stretch-Part abschließt.

15 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	19:00 - 20:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

ZUMBA®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Dynamische Tanzschritte werden innerhalb unterschiedlicher Choreographien mit Aerobic-Elementen kombiniert und an den Flow der Musik angepasst. Zumba® integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu maximieren und Herz und Kreislauf zu stärken.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/Z1002)	**€99,-**
1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€99,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/Z2201)	**€99,-**

Hinweis: siehe auch Seite 26 Zumba® Kids (ab 10 Jahren)

LATIN

Mildes Herzkreislauftraining mit vielen Mambos und Cha-cha-chas für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegen.
Die Stunde startet mit einem schwungvollen Warm-up, und der Hüftschwung wird „ausgepackt". Während der Stunde lernen die Teilnehmer:innen eine kleine Choreographie mit vielen lateinamerikanischen Moves, bei der zu mitreißender Musik der gesamte Körper fast wie von alleine trainiert wird.

15 Einheiten

1020 Wien – Schule Ernst-Melchior-Gasse 9, Turnsaal 1			
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/LB0201)	**€80,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Mittwoch	09:00 - 10:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/LB2201)	**€80,-**

FIT & GESUND

Allgemeines Herz-Kreislauftraining, einfache Kräftigungs- und Dehnübungen helfen im Alltag fit zu bleiben und Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen. Das Training in der Gruppe macht Spaß und fördert die Motivation. Neben Einzelübungen bieten wir auch immer wieder Bewegungsspiele für die ganze Gruppe an.

15 Einheiten

1010 Wien – Schule Renngasse 20			
Mittwoch	17:30 - 18:30	16.02.2022 - 15.06.2022 (22FS/FG01-1)	**€80,-**
(Ausnahme: dieses Angebot hat 17 Einheiten)			
1210 Wien – Schule Kinzerplatz 9, Turnsaal 1			
Montag	19:00 - 20:30	28.02.2022 - 15.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**
1210 Wien – Dopschstraße 25			
Montag	18:30 - 19:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
1220 Wien – Schule Pastinakweg 10			
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/FG22-1)	**€70,-**
1220 Wien – Schule Konstanziagasse 24			
Mittwoch	17:00 - 18:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/FG22-2)	**€80,-**
Mittwoch	18:45 - 20:15	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/FG22-3)	**€80,-**

RÜCKEN-FIT MEETS PILATES

Das Rücken-Fit meets Pilates Training basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings und der Gesundheitsförderung. Diese Stunde kombiniert die Pilatesprinzipien mit Übungen der klassischen Rückengymnastik. Einfache Balance- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.

15 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R0701)	**€80,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Donnerstag	09:00 - 10:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R2202)	**€80,-**

PILATES

Das Pilatestraining basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings. Es ist daher eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und Konditionstyps eignet. Pilates Übungen trainieren die Sensomotorik, wobei besonders die segmentale Beweglichkeit der Wirbelsäule unter Kontrolle des Powerhouse (Körpermitte) einbezogen wird.

15 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Montag	19:00 - 20:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/P0702)	**€99,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Mittwoch	10:00 - 11:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/P2201)	**€99,-**
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/P2202)	**€99,-**

PILATES MEETS YOGA

Eine ideale Kombination von Yoga und Training für einen starken Rücken. Kraft und Beweglichkeit sowie die Balance zwischen Geist und Körper werden verbessert. Der Fokus wird auf eine starke Körpermitte und auf ausgleichende, harmonische Bewegungen gelegt. Atemübungen runden das Programm ab.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	19:00 - 20:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€99,-
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/PY1002)	**€99,-**

NEU

BODYWORK (BBP)

Einblicke in das Angebot gibt es hier:

Bodywork / Bauch-Bein-Po ist eine klassische Ganzkörper-Kräftigungsstunde, teilweise auch mit Kleingeräten. Nach einem flotten Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert.

15 Einheiten

1020 Wien – Wolfgang-Schmälzl-Gasse 13

Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/BW0201)	**€70,-**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Montag	17:00 - 18:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/BW1504)	**€70,-**

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€70,-
Dienstag	09:00 - 10:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/BS2201)	**€70,-**
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€70,-
Donnerstag	10:00 - 11:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/BW2201)	**€70,-**

POWER-FITNESS MIT BOXELEMENTEN

Effektive Kräftigungsübungen mit schnellen Bewegungen aus dem Boxen. Die Power-Fitness Übungen, in Kombination mit Boxelementen, sind ein ideales Fitness-Workout für eine starke Körpermitte.

15 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	€99,-

JUMPING-FIT

Dieses Sportangebot ist ein intensives Fitnesstraining auf einem eigens dafür entwickelten Trampolin. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden bei diesem dynamischen Ganzkörpertraining verbessert. Durch die motivierenden Beats kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Die Bewegungseinheiten werden durch Ausgleichsübungen sowie ein sanftes Cool Down abgerundet. Grundsätzlich ist das Sportangebot für alle Leistungsgruppen geeignet, eine gewisse Grundkondition ist allerdings von Vorteil.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Mittwoch (WAT Favoriten)	20:00 - 21:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/JU1001)	**€99,-**

STRONG NATION ™

Bei diesem intensiven Workout in Abstimmung zur Musik wird der gesamte Körper gekräftigt und Kalorien verbrannt. Schnelle Beats begleiten die Belastungs- und Erholungsphasen und steigern die Motivation. Ein wirklich effizientes Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem keinerlei Vorerfahrung notwendig ist. Die Intensität kann selbst gesteuert werden und damit kommen Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen auf ihre Kosten.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	20:00 - 21:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/SBZ1001)	**€99,-**

ZIRKELTRAINING – FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING

Das moderne Stationstraining in der Gruppe bereitet den Körper perfekt auf die unterschiedlichen Bewegungsanforderungen im Sport sowie im Alltag vor. Dabei wird durch eine abwechlungsreiche Übungsauswahl eine harmonische Ausbildung aller Muskelgruppen erzielt. Der Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen trainiert die muskuläre und kardiovaskuläre Ausdauer und führt so zu einer ganzheitlich gesteigerten Fitness.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	09:00 - 10:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/FCT1002)	**€99,-**
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/FCT1001)	**€99,-**
Dienstag	20:00 - 21:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/FCT1003)	**€99,-**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/FCT1501)	**€99,-**

1220 Wien – Volksschule Prandaugasse 5, Schulturnsaal

Mittwoch	18:30 - 19:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/FCT2201)	**€99,-**

CROSSTRAINING – AUSPOWERN FÜR ALLE

Ein sehr abwechslungsreiches Training für Koordination, Kraft und Ausdauer mit Elementen aus Functional Circuit, HIIT Tabata und deepWork®. Das hochintensive Training kostet zwar Schweiß, dafür werden mehr Kalorien als bei einer Stunde Joggen verbrannt. Die Muskulatur wird aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Die Intensitäten werden auf den Fitness-Level der Gruppe angepasst und für jede Übung gibt es Variationsmöglichkeiten, sodass auch Ungeübte alles aus sich herausholen können.

15 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/CT1501)	**€99,-**

WORKOUT - HEALTH (KLEINGRUPPENTRAINING MAX. 5 TN)

Durch das Kleingruppentraining ist eine individuellere Betreuung der Teilnehmer:innen gesichert. Auf Wünsche und Bedürfnisse Einzelner kann dabei optimal Rücksicht genommen werden. Übungen im niederschwelligen Bereich stehen im Fokus, ganz im Zeichen der Instandhaltung der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/WH1001)	**€149,-**

WORKOUT - FITNESS (KLEINGRUPPENTRAINING MAX. 5 TN)

Das Kleingruppentraining ermöglicht eine individuelle Betreuung aller Teilnehmer:innen. Dabei wird die Trainingsqualität gesteigert und auf Wünsche und Bedürfnisse Einzelner kann gut eingegangen werden. Gruppentrainings machen Spaß und sind gleichzeitig motivierend. So können die gesteckten sportlichen Ziele gemeinsam erreicht werden. Im Fokus stehen Ganzkörper-Kräftigungsübungen sowie die Verbesserung der Ausdauer.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€149,-**

INTERVALLTRAINING – POWER GANZKÖRPERTRAINING

Effiziente Herzkreislauf- und Kräftigungsintervalle wechseln einander in dieser Stunde ab und lassen ordentlich Kalorien verbrennen. Nach dem Warm-up werden wahlweise Steps, Hanteln, Therabänder oder Overbälle für die Kräftigungsintervalle benützt. Ein abwechslungsreiches Training!

15 Einheiten

1020 Wien – Obere Augartenstraße 38

Mittwoch	19:30 - 20:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/IT0201)	**€80,-**

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Freitag	09:00 - 10:00	18.02.2022 - 10.06.2022 (22FS/IT2201)	**€80,-**

HIIT – HOCHINTENSIVES INTERVALL TRAINING

Die Abkürzung HIIT steht für High Intensity Intervall Training, also hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode wechselt eine hochintensive Belastungssequenz mit einer moderaten Sequenz bzw. einer aktiven Pause ab. Bei diesem Intervalltraining wird der Fettstoffwechsel besonders angekurbelt, die Kraftausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/HI1001)	**€99,-**

TRX - SCHLINGENTRAINING

Das Schlingentraining ist eine neue Form des Ganzkörpertrainings. Dabei wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen TRX-Bändern gearbeitet. Beim Stehen fassen die Hände die dafür vorgesehenen Griffe, im Liegen gibt es Schlaufen für die Füße. Durch die imitierte Instabilität in den verschiedensten (Schwebe-)positionen ist während des Trainings der ganze Körper gefordert, um die Balance zu halten. Besonders die Körpermitte wird dadurch gezielt beansprucht und optimal trainiert. Beim Schlingentraining werden nicht nur große Muskelgruppen angesprochen, sondern auch die so wichtige Tiefenmuskulatur effektiv beansprucht und mittrainiert.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	18:00 - 19:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/TRX1001)	**€99,-**

PUMPING - LANGHANTELTRAINING

Dieses beliebte Kraftausdauertraining ist sowohl für Frauen als auch für Männer bestens geeignet. Das Gewicht kann je Übung individuell gewählt und einfach gewechselt werden.
Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren der beteiligten Muskelgruppen wird in diesen Einheiten hauptsächlich mit der Langhantelstange effektiv trainiert. Aber auch Kurzhanteln oder Kettlebells kommen zum Einsatz. Klassische Übungen wie Bankdrücken oder Kniebeugen stehen genauso am Programm, wie moderne Kraftübungen. Durch die Verwendung der Gewichte wird der Muskelaufbau angeregt und die Stärkung der Knochenstruktur gefördert.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	20:00 - 21:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/LH1001)	**€99,-**

KOPFWERKSTATT (MAT®) – GEHIRNTRAINING & BEWEGUNG

MAT® ist eine Methode zur Verbesserung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Das Training dient als Vorbeugung gegen Leistungsverluste und ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Durch MAT® kann ein höheres Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit und eine schnellere Informationsverarbeitung erreicht werden.

1030 Wien – Karl-Waldbrunner Hof bei Stiege 6, Lechnerstraße 2-4

Montag	09:30 - 11:00	ab 28.02.2022	**€5,- / pro Einheit**

Anmeldung. Eine Anmeldung über die Website ist nicht erforderlich. Bitte rufen Sie Frau Heinz unter nebenstehender Nummer an und geben bekannt, dass Sie kommen!

Irmgard Heinz (Trainerin für MAT®)
0664 / 266 94 85
irmgard.heinz@aon.at
www.ressourcen.at

BEWEGUNG & SPORT MIT ONKOLOGISCHEN PATIENT:INNEN

Durch Bewegung und Sport wird die Lebensqualität auf mehreren Ebenen positiv beeinflusst. In angenehmer Atmosphäre kann ein Gefühl von Zutrauen in den eigenen Körper entwickelt werden. Körperhaltung, Bewegung, Kraft und Ausdauer werden positiv beeinflusst, Stress wird reduziert. Diese allgemeine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sorgt für wahrnehmbare Veränderungen des Körpers auch im Alltag.

15 Einheiten: 100€
30 Einheiten: 192€

Herz-Fit: 1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10 (siehe Seite 11)

Montag	15:30 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/H1504)	**€100,-**
Dienstag	16:30 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Donnerstag	16:00 - 17:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/H1504)	**€100,-**

VITAL & FIT TRAINING – BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN!

Dieses Training unterstützt einen gesunden Lebensstil mit Schwerpunkten wie Koordinationstraining und Rumpfkräftigung. Durch gezielte Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert. Ideal für diejenigen, die ein gezieltes Körperbewusstsein aufbauen und die Gesundheit durch Bewegung verbessern möchten.

15 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	09:00 - 10:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/VF2201)	**€70,-**
Montag	11:00 - 12:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/VF2203)	**€70,-**

OSTEOPOROSETRAINING & STURZPROPHYLAXE

Durch gezieltes Krafttraining kann dem Abbau der Knochensubstanz entgegengewirkt werden. Der Schwerpunkt liegt auf differenzierter Ganzkörperkräftigung und wird durch Übungen zur Sturzprophylaxe ergänzt. Selbstverständlich kommt auch hier der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

15 Einheiten

1170 Wien – Athletikzentrum Jörgerbad, Jörgerstraße 42-44

Donnerstag	10:30 - 12:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/OP17)	**€155,-**

HERZ-FIT – GESUNDHEITSTRAINING FÜR HERZ UND KREISLAUF

Unser Motto: Gemeinsam statt einsam bewegen! Unser Herz-Kreislauf-Training zeigt, dass richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz und Kreislauf (Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes ...) abzubauen und gleichzeitig die Fitness aufzubauen. Die dosierte Bewegung am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, das Koordinationsvermögen und das ganzheitliche Wohlbefinden. Puls und Blutdruckkontrolle dienen der Belastungssteuerung.
Eine internistsche Eingangsuntersuchung ist für die Feststellung des IST-Zustandes und für die Trainingsfreigabe erforderlich.
Medizinische Untersuchung: Bei der Anmeldung oder bei der ersten Einheit erhalten Sie ein Informationsblatt (Freigabeblatt), welches Sie für eine medizinische Untersuchung benötigen. Eine internistische Untersuchung oder ein unterschriebener Revers ist Voraussetzung für die Teilnahme am Training!

15 Einheiten: €100,-
30 Einheiten: €192,-

Das Freigabeblatt ist auch online verfügbar: www.askoewat.wien

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag (WAT Favoriten)	17:00 - 18:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/H1003)	**€100,-**
Donnerstag (WAT Favoriten)	17:00 - 18:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/H1003)	**€100,-**
Dienstag	10:30 - 12:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/H1006)	**€100,-**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Montag	09:30 - 11:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/H1501)	**€100,-**
Donnerstag	09:00 - 10:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/H1501)	**€100,-**
Montag	14:00 - 15:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/H1503)	**€100,-**
Montag	15:30 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/H1504)	**€100,-**
Donnerstag	16:00 - 17:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/H1504)	**€100,-**
Dienstag	09:00 - 10:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/H1508)	**€100,-**
Freitag	09:00 - 10:30	18.02.2022 - 10.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Dienstag	10:30 - 12:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Freitag	10:30 - 12:00	18.02.2022 - 10.06.2022(AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Dienstag	16:30 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Donnerstag	10:30 - 12:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9

Mittwoch (AHTC Wien)	09:30 - 11:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/H0202)	**€100,-**
Freitag (AHTC Wien)	10:00 - 11:30	18.02.2022 - 10.06.2022 (22FS/H0203)	**€100,-**

AUFBAU-FIT – BEGEGNUNG MIT BEWEGUNG

Generationen-Fit für ALLE Generationen. Reden und Bewegen. Keine Altersbegrenzung!
Gesund aktiv – Aktiv gesund
Möglichst lange fit und selbständig bleiben. Den Jahren Leben und dem Leben Jahre geben. Der vielfältige Nutzen für Gesundheit und Lebensqualität wird durch die Erfahrung bisheriger Teilnehmer:innen bestätigt. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit werden in der Gemeinschaft gezielt verbessert!

15 Einheiten

1030 Wien – Karl-Waldbrunner Hof bei Stiege 6, Lechnerstraße 2-4

Montag	08:00 - 09:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/AF1602)
Donnerstag	08:30 - 10:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/AF1603)

RÜCKEN- & FASZIENTRAINING

Diese Stunde kombiniert die Übungen des klassischen Rückentrainings mit neuen Erkenntnissen des Faszientrainings. Federnde und schwingende Bewegungen sowie der Einsatz von Faszienrolle oder Tennisball bringen Elastizität in die äußeren und inneren Gewebestrukturen. Neben der Kräftigung des Körpers wird so auch die Gesamtbeweglichkeit verbessert.

15 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Dienstag	10:00 - 11:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/RF2201)	**€80,-**

RÜCKEN-FIT

Einblicke in das Angebot gibt es hier:

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Das Rücken-Fit Training hilft, muskuläre Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich zu stärken. In unseren Rücken-Fit Einheiten wird die Körperhaltung verbessert und zugleich ein angenehmer Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag geschaffen.

15 Einheiten

1010 Wien – Schule Börsegasse 5			
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R0101)	**€70,-**
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
1020 Wien – Schule Ernst-Melchior Gasse 9, Turnsaal 1			
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/R0201)	**€70,-**
Montag	19:00 - 20:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/R0202)	**€70,-**
1020 Wien – Vorgartenstraße 191, Turnsaal im 1. Stock			
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R0205)	**€70,-**
1030 Wien – Schule Kolonitzgasse 15			
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R0301)	**€70,-**
1050 Wien – Schule Gassergasse 44, rechter Turnsaal			
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R0501)	**€70,-**
1090 Wien – Schule Hahngasse 35			
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R0901)	**€70,-**
1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Dienstag	09:30 - 10:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R1004 Sturzprophylaxe)	**€70,-**
Mittwoch	09:00 - 10:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R1003)	**€70,-**
Donnerstag	16:00 - 17:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R1002)	**€70,-**
1100 Wien – Schule Hebbelplatz 1-2			
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/RF10-2)	**€70,-**
1130 Wien – Schule Hackinger Kai 15, Turnsaal Hintereingang			
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R1301)	**€70,-**
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R1302)	**€70,-**

NEU

RÜCKEN-FIT

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Mittwoch	09:00 - 10:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R1501)	**€70,-**
Mittwoch	10:00 - 11:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R1502)	**€70,-**
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
1160 Wien – Schule Lorenz-Mandl-Gasse 56, Eingang: Volksschule			
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R1602)	**€70,-**
1180 Wien – Cottagegasse 17			
Dienstag	16:00 - 17:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R1801)	**€70,-**
1190 Wien – Schule Krottenbachstraße 108, Eingang Gustav-Pick-Gasse			
Donnerstag	18:30 - 19:30	24.02.2022 - 23.06.2022 (22FS/R1902)	**€70,-**
1210 Wien – Schule Kinzerplatz 9			
Dienstag	18:30 - 19:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R2102)	**€70,-**
1210 Wien – Schule Roda-Roda-Gasse 7			
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/R2105)	**€70,-**
1220 Wien – Schule Meißnergasse 1, linker Turnsaal			
Mittwoch	18:00 - 19:00	23.02.2022 – 08.06.2022 (22FS/R2203)	**€70,-**
Mittwoch	19:00 - 20:00	23.02.2022 – 08.06.2022 (22FS/R2204)	**€70,-**
1220 Wien – Schule Prinzgasse 3, Eingang auf der linken Seite des Gebäudes			
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R2201)	**€70,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum			
Montag	10:00 - 11:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/R2206)	**€70,-**
Dienstag	11:00 - 12:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/R2205)	**€70,-**
Freitag	10:00 - 11:00	18.02.2022 - 10.06.2022 (22FS/R2208)	**€70,-**
1230 Wien – Fürst-Liechtensteinstraße 17			
Montag	19:00 - 20:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/R23-3)	**€70,-**
1230 Wien – Schule Prückelmayrgasse 6, Turnsaal 2			
Montag	17:00 - 18:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,-**
Dienstag	18:00 - 19:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€70,**
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R2308)	**€70,-**
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/R2309)	**€70,--**

SUPERZIRKEL – KRAFT UND CARDIO

Bei diesem „Auspower-Training“ werden die Kräftigungs- und Herzkreislaufintervalle im Wechsel durchgeführt. Anders als beim klassischen Zirkeltraining wird beim sogenannten Superzirkel zwischen den Kräftigungsübungen nicht pausiert, sondern am Ergometer geradelt. Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert und gestärkt. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten sorgen für ein abwechslungsreiches Krafttraining, bei dem ordentlich Kalorien verbrannt werden.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

JACKPOT.FIT

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner:innen und Wiedereinsteiger:innen in Kooperation mit österreichischen Sozialversicherungsträgern. Es richtet sich insbesonders an inaktive, erwachsene Personen im Alter von 35 bis 65 Jahren, die von Übergewicht (ab BMI 28) oder Adipositas Grad 1 mit oder ohne Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind und die einen adäquaten Wiedereinstieg in die Bewegung suchen. Melden Sie sich jetzt bei der Koordinationsstelle für ein unverbindliches Schnuppertraining, aber auch für eine dauerhafte Teilnahme am Bewegungsprogramm an. Bei regelmäßiger Teilnahme an einem Jackpot.fit Bewegungsprogramm können Sie bis zu zwei kostenlose Semester erhalten.
Weitere Informationen erhalten Sie auf www.jackpot.fit sowie bei der Projektkoordinatorin:
Monika Nawara
Tel.: 05 08 08-2598
E-Mail: jackpot.w@svs.at

15 Einheiten

1010 Wien – Renngasse 201			
Donnerstag	19:00 - 20:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/J0101)	**€110,-**
1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Montag	10:00 - 11:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J1002)	**€80,-**
Montag	17:00 - 18:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J1003)	**€80,-**
Donnerstag	18:30 - 19:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/J1006)	**€80,-**
1100 Wien – Hebbelplatz 2			
Montag	18:30 - 19:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**
1100 Wien – Herzgasse 27			
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J1009) - Rücken-Fit	**€80,-**
1140 Wien – Toricelligasse 50/1			
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/J1401) - Rücken-Fit	**€80,-**
1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Montag	10:00 - 11:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J1501) - Beweglichkeit	**€80,-**
Mittwoch	08:00 - 09:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/J1502)	**€80,-**
Donnerstag	17:30 - 18:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/J1505) - Rücken-Fit	**€80,-**
Donnerstag	18:30 - 19:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**
1180 Wien – Schopenhauer Straße 79			
Montag	17:00 - 18:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J1801)	**€80,-**
1210 Wien – Tomaschekstraße 44			
Dienstag	17:00 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/J2101) - Rücken-Fit	**€80,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9			
Montag	16:00 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J2201)	**€80,-**
Montag	17:00 - 18:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J2202)	**€80,-**
Mittwoch	11:00 - 12:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/J2204)	**€80,-**
Donnerstag	11:00 - 12:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**
Freitag	11:30 - 12:30	18.02.2022 - 01.07.2022 (22FS/J2206)	**€80,-**
1230 Wien – Fürst Liechtenstein Straße 17			
Montag	18:00 - 19:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/J2301)	**€80,-**
1230 Wien – Schule Prückelmayrgasse 6, Turnsaal 2			
Dienstag	19:00 - 20:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/J2302)	**€80,-**

GESUNDHEITSTRAINING BEI DIABETES II

Ein richtig dosiertes Gesundheitstraining ist bei Diabetes Typ II eine wichtige Säule, das Risiko von Folgeerkrankungen zu reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivitäten gehören zur Therapie des Diabetes Typ II. Das Training beinhaltet Ausdauertraining, Kräftigungsgymnastik und Entspannung. Spielerische und koordinative Bewegungsformen sind auf die Zielgruppe abgestimmt. Das Training wird durch Messung von Herzfrequenz, Blutdruck und Blutzucker überwacht, aber auch der Erfahrungsaustausch ist in diesen Einheiten besonders wichtig.

Zur Betreuung gehören eine individuelle Anpassung der Trainingsbelastung und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels.
Medizinische Untersuchung: Bei der Anmeldung erhalten Sie ein Informationsblatt (Freigabeblatt), welches Sie für eine medizinische Untersuchung benötigen.

Das Freigabeblatt ist auch online verfügbar: www.askoewat.wien
Bitte zur ersten Einheit mitnehmen!

Jede Veränderung der Medikamenteneinnahme liegt ausschließlich in den Händen des Teilnehmers/der Teilnehmerin und des behandelnden Arztes/der behandelnden Ärztin. Der/die Teilnehmer:in ist verpflichtet, den behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin über die geplante Trainingsteilnahme zu informieren.

15 Einheiten: €100,-
30 Einheiten: €192,-

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum, Gödelgasse 4, Top 1

Montag (WAT Favoriten)	17:00 - 18:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**
Donnerstag (WAT Favoriten)	17:00 - 18:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€100,-**

FRAUEN & SPORT

HIER HABEN FRAUEN DIE MÖGLICHKEIT, IHRE GESUNDHEITLICHEN UND SPORTLICHEN ZIELE IN EINER MOTIVIERENDEN GRUPPE ZU VERFOLGEN. GEMEINSAM WIRD NICHT NUR DER KÖRPER GESTÄRKT, SONDERN AUCH DAS SELBSTBEWUSSTSEIN SOWIE DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN.

FIT UND GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Dieses Angebot eignet sich ideal zum Erfahrungsaustausch werdender Mütter. Atem- und Entspannungsübungen, Stretching, aber auch sanfte Kräftigungsübungen werden in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre absolviert. Im Vordergrund steht die Erhaltung der körperlichen Fitness, die Harmonisierung von Körper, Geist & Seele sowie das vorgeburtliche Bonding.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	11:00 - 12:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/FGS1001)	**€80,-**

MAMA & BABY FIT

Mit sanften Kräftigungsübungen wird der Körper nach der Schwangerschaft wieder an sportliche Belastung gewöhnt und der Beckenboden gestärkt. Ob auf der Matte oder im Tragetuch, die Kleinen unterstützen ihre Mamis als Trainingspartner:innen. Teilnahme frühestens zwei Monate nach der Geburt sowie nach ärztlicher Freigabe möglich.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	12:00 - 13:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/MB1002)	**€99,-**
Donnerstag	12:30 - 14:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/MB1001)	**€99,-**

Hinweis: siehe auch Seite 24 Babytreff

RÜCKEN-FIT GANZKÖRPERTRAINING

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Das Rücken-Fit Training hilft, muskuläre Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich zu stärken. In unseren Rücken-Fit Einheiten wird die gesamte Körperhaltung verbessert und zugleich ein angenehmer Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag geschaffen.

15 Einheiten

1030 Wien – Schule Kolonitzgasse 15

Donnerstag	19:00 - 20:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/R0302)	**€70,-**

RÜCKEN-FIT MEETS PILATES

Das Rücken-Fit meets Pilates Training basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings und der Gesundheitsförderung. Diese Stunde kombiniert die Pilatesprinzipien mit den Übungen der klassischen Rückengymnastik. Einfache Balance- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.

15 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10

Montag	09:00 - 10:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

YOGA MEETS RÜCKEN-FIT

Eine ideale Kombination von Yoga und einem starken Rücken. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert und die Balance zwischen Geist und Körper wird gefördert. Die kräftigenden und ausgleichenden Übungen für den gesamten Körper dienen als Ausgleich bei einseitigen Belastungen, und die beruhigende, ausgleichende Wirkung des Yoga kann den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

15 Einheiten

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Dojo

Dienstag	09:30 - 10:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€99,-**

FIT & GESUND

Allgemeines Herz-Kreislauf-Training, einfache Kräftigungs- und Dehnübungen helfen im Alltag fit zu bleiben und Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen. Das Training in der Gruppe macht Spaß und fördert die Motivation. Neben Einzelübungen werden auch immer wieder Bewegungsspiele für die ganze Gruppe angeboten.

15 Einheiten

1210 Wien – Schule Schumpeterweg 3 (Eingang Kummergasse)

Donnerstag	19:00 - 20:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

1210 Wien – Jedlerseer Straße 74, Halle 3

Dienstag	09:00 - 10:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/FT2101)	**€80,-**

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung machen leistungsfähiger, bringen Spaß und Selbstvertrauen. Angeleitet von unserer Übungsleiterin in Türkisch/ Deutsch. Das Programm beinhaltet einen Mix aus Aerobic, Wirbelsäulengymnastik und Pilates.

15 Einheiten

NEU

1120 Wien – Am Schöpfwerk 29/14, Bewohner:innenzentrum Bassena 12

Montag	14:15 - 15:45	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/FF1201)

POOL-GYMNASTIK MIT MUSIK

Bei diesem Angebot der städtischen Bäder kann Ausdauer und Beweglichkeit auf schonende Art trainiert werden. Ausgebildete Trainer:innen des ASKÖ WAT Wien leiten die Übungen an. Motivierende Musik begleitet die sportliche Betätigung. Eine Einheit dauert circa 35 Minuten. Das Bewegungsangebot ist im Eintrittspreis des Bades inkludiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (Änderungen vorbehaltlich Öffnungszeiten/Revisionssperren der Bäder. Bitte kontaktieren Sie vor der ersten Einheit das jeweilige Bad.)

1100 Wien – Amalienbad, Reumannplatz 23		
Donnerstag	18:00 - 18:40	bis 11.08.2022
1110 Wien – Simmeringer Bad, Florian-Hedorfer-Straße 5		
Sonntag	16:00 - 16:40	bis 22.05.2022
1120 Wien – Theresienbad, Hufelandgasse 3		
Samstag	15:00 - 15:40	bis 21.05.2022
1130 Wien – Hietzingerbad, Atzgersdorfer Straße 14		
Freitag	16:00 - 16:40	bis 24.06.2022
1140 Wien – Hütteldorfer Bad, Linzer Straße 376		
Montag	18:00 - 18:40	bis 27.06.2022
1160 Wien – Ottakringerbad, Johann-Staud-Straße 11		
Freitag	18:00 - 18:40	bis 24.06.2022
1170 Wien – Jörgerbad, Jörgerstraße 42-44		
Freitag	20:00 - 20:40	bis 24.06.2022
1190 Wien – Döblingerbad, Geweygasse 6		
Dienstag	18:00 - 18:40	bis 28.06.2022
1200 Wien – Brigittenauerbad, Klosterneuburger Straße 93-97		
Donnerstag	18:00 - 18:40	bis 30.06.2022
1210 Wien – Großfeldsiedlungsbad, Oswald-Redlich-Straße 44		
Mittwoch	18:00 - 18:40	bis 29.06.2022
1220 Wien – Donaustädter Bad, Portnergasse 38		
Samstag	13:00 - 13:40	bis 21.05.2022

ELTERN-KIND-SCHWIMMEN (3 MONATE BIS 5 JAHRE)

Durch spielerisches und sanftes Bewegen im Element Wasser wird eine schonende Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder möglich. Bei den Übungen sind die Kinder gemeinsam mit dem jeweils begleitenden Elternteil im Wasser. Babys müssen eine Schwimmwindel tragen. Kinder, die keine Windel mehr benötigen, müssen eine Badehose tragen. Das Angebot findet in möglichst altershomogenen Kleingruppen statt und wird von erfahrenen Trainer:innen geleitet. Eine Einheit dauert 30 Minuten. Die genauen Zeiten Ihrer Gruppe (innerhalb der angegebenen Zeit) erfahren Sie etwa eine Woche vor Semesterbeginn.
(Änderungen vorbehaltlich Öffnungszeiten/Revisionssperren der Bäder)

7 bzw. 10 Einheiten

1200 Wien – Hallenbad Brigittenau, Klosterneuburger Straße 93-97			
Montag	13:30 - 16:00	14.02.2022 – 28.03.2022 (AUSGEBUCHT)	7 Einheiten: **€95,-**
Mittwoch	13:30 - 16:00	26.01.2022 – 06.04.2022 (AUSGEBUCHT)	10 Einheiten: **€129,-**
1210 Wien – Hallenbad Floridsdorf, Franklinstraße 22			
Donnerstag	17:40 - 18:50	27.01. 2022 – 07.04.2022 (AUSGEBUCHT)	10 Einheiten: **€129,-**
Donnerstag	17:40 - 18:50	05.05.2022 – 30.06.2022 (AUSGEBUCHT)	7 Einheiten: **€95,-**

NORDIC WALKING TREFF

Du denkst schon länger darüber nach, mit Nordic Walking zu beginnen bzw. wieder einzusteigen? Willst du dich sportlich in der Natur bewegen und die Gruppendynamik als Ansporn und zum Austausch nutzen? Dann ist dieser Nordic-Walking-Kurs optimal für dich geeignet. Durch unser hochqualifiziertes Trainer:innenteam wird dir viel Fachwissen rund um Nordic Walking und Gesundheit vermittelt. Durch den geschulten Blick unserer Trainer:innen werden dir Tipps zur Umsetzung der richtigen Walkingtechnik gegeben. Durch dieses Training wird der Fettstoffwechsel besonders angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Nordic Walkingstöcke müssen mitgebracht werden.

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Mittwoch	18:30 - 20:00	16.02.2022 – 22.06.2022 (22/WL/NWMI1)	kostenlos

LAUFTREFF

Weil es gemeinsam mehr Spaß macht! Der neue Wienläuft-Lauftreff jeden Donnerstag bietet euch die Gelegenheit in der Gruppe laufend unterwegs zu sein. Hochqualifizierte und engagierte Trainer:innen begleiten euch dabei auf unterschiedlichen Strecken und geben euch auch gerne den einen oder anderen Tipp. Die Teilnahme am Lauftreff ist gratis, aber sicher nicht umsonst.

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	18:30 - 19:30	17.02.2022 – 23.06.2022 (22/WLDO1)	kostenlos

LAUFTRAINING

In unserem neuen Lauftraining mit 15 abwechslungsreichen Einheiten machen unsere hochqualifizierten Trainer:innen begeisterte Läufer:innen aus euch. Neben unterschiedlichsten Trainingsreizen und Tipps zum Thema Ausrüstung wird gezeigt, wie erfüllend dieser Sport sein kann. Highlight des Programms ist die gemeinsame Teilnahme an einer Laufveranstaltung des WAT. Natürlich im lässigen Wienläuft-Leiberl. Das Training richtet sich an Anfänger:innen sowie mäßig Fortgeschrittene.

Kostenloses und unverbindliches Schnuppertraining am 8. März und 9. März – unter dem Motto „Lauf los“

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag	18:30 - 19:30	08.03.2022 – 21.06.2022 (22FS/WLDI1)	**€80,-**
Mittwoch	18:30 - 19:30	09.03.2022 – 22.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€80,-**

(Kostenbeitrag beinhaltet: 15 Einheiten mit hochqualifizierten Trainer:innen, Wienläuft-Leiberl und das Nenngeld für eine Laufveranstaltung. Mindestteilnehmer:innenzahl: 7 Personen)

BABYTREFF

Für die jüngsten Sportbegeisterten bietet der ASKÖ Babytreff einen Ort der Vernetzung und des gemeinsamen Austausches von Mamas und Papas. Und natürlich jede Menge Spaß und Abwechslung für die Kleinsten. Bewegungslandschaften sowie verschiedenste Kleingeräte laden zum selbständigen Erkunden mit Mama oder Papa (oder gerne auch Oma, Opa etc.) ein. Eigenes Spielzeug kann gerne mitgebracht werden. Unsere Trainerin gibt gerne Anregungen und Tipps und steht für Fragen zur Verfügung.
Da die Zeiteinteilung mit den Kleinsten oft schwierig ist, können Beginn, Ende und Dauer der Teilnahme am Babytreff von jedem Elternteil selbst gewählt werden.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Donnerstag	09:00 - 10:45	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/B1001)	**€70,-**

Hinweis: siehe auch Seite 20 Mama & Baby Fit

ELTERN-KIND-TURNEN

Einblicke in das Angebot gibt es hier:

Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Spielangebot für eine volljährige Begleitperson gemeinsam mit dem Kind, sobald es gehen kann. Dabei steht das Kind im Vordergrund. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Rollen, Balancieren, Schwingen, Werfen und Fangen - werden umfassend geschult und weiterentwickelt.

15 Einheiten (1 Kind + 1 Begleitperson)

1070 Wien – Neustiftgasse 98, Turnsaal				
Montag	17:30 - 18:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1				
Dienstag	15:00 - 16:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Donnerstag	15:00 - 16:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Donnerstag	17:00 - 18:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10				
Dienstag	15:30 - 16:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/K1502)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Mittwoch	15:30 - 16:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
1200 Wien – Europaschule - Vorgartenstraße 95-97, Turnsaal 1.Stock				
Mittwoch	16:30 - 17:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Dojo				
Dienstag	15:30 - 16:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Mittwoch	15:00 - 16:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	2 - 4 Jahren	**€70,-**
Donnerstag	15:00 - 16:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/EK2204)	2 - 4 Jahren	**€70,-** NEU
1220 Wien – Volksschule Prandaugasse 5, Schulturnsaal				
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	3 - 5 Jahren	**€70,-**

FIT & FUN MIT HOPSI HOPPER

Die abwechslungsreichen polysportiven Bewegungseinheiten unter Anleitung qualifizierter Trainer:innen beinhalten u.a. Ballspiele, Gymnastik und Geräteturnen. Der Spaß an der Bewegung steht stets im Mittelpunkt. Die jüngeren Kinder unterstützt Hopsi Hopper, der ASKÖ-Fit-Frosch, mit seinen lustigen Ideen und Aktionen. Mit ihm werden Geschicklichkeit, Reaktion, Körperbeherrschung und Koordination geübt.
Info: Untenstehende Altersstaffelungen sind Richtwerte und überlappend, damit z.B. Geschwister in einer Gruppe sein können.

15 Einheiten

1040 Wien – Volksschule Phorusgasse 4				NEU
Mittwoch	16:30 - 17:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	3 - 6 Jahren	**€70,-**
Mittwoch	17:30 - 18:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	6 - 10 Jahren	**€70,-**

FIT & FUN MIT HOPSI HOPPER

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	15:00 - 16:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/K1004)	3 - 6 Jahren	**€70,-**
Dienstag	16:00 - 17:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	3 - 6 Jahren	**€70,-**
Dienstag	17:00 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	6 - 10 Jahren	**€70,-**
Mittwoch	15:00 - 16:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/K1005)	3 - 6 Jahren	**€70,-**
Donnerstag	16:00 - 17:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (AUSGEBUCHT)	4 - 6 Jahren	**€70,-**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10 NEU

Donnerstag	15:30 - 16:30	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/K1504)	6 - 10 Jahren	**€70,-**

1220 Wien – Volksschule Prandaugasse 5, Turnsaal NEU

Mittwoch	17:00 - 18:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	5 - 8 Jahren	**€70,-**

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Dojo

Montag	15:00 - 16:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	3 - 5 Jahren	**€70,-**
Montag	16:00 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	6 - 10 Jahren	**€70,-**
Dienstag	16:30 - 17:30	22.02.2022 - 07.06.2022 (AUSGEBUCHT)	3 - 6 Jahren	**€70,-**
Donnerstag	16:00 - 17:00	17.02.2022 - 09.06.2022 (22FS/FK2204)	5 - 10 Jahren	**€70,-**

1220 Wien – Schule Süßenbrunnerstraße, Pastinakweg 10 (Eingang), Gymnastiksaal NEU

Mittwoch	17:45 - 18:45	23.02.2022 – 08.06.2022 (22FS/FK2201)	5 - 8 Jahren	**€70,-**

1230 Wien – Volksschule Prückelmayrgasse 74

Dienstag	16:00 - 17:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/K2302)	3 - 5 Jahren	**€70,-**

BALLSCHULE (6-10 JAHRE)

Das Konzept der Ballschule basiert auf langjährigen sportwissenschaftlichen Forschungen. Im Vordergrund steht eine vielseitige und spielerische Vermittlung von allgemeinen, altersgerechten und sportartübergreifenden Kompetenzen. In spaßbetonten Wettbewerben werden die Kinder mit den Händen, Füßen und spezifischem Equipment in die Welt der Ballsportspiele eingeführt. Gleichzeitig werden die taktischen, koordinativen und technischen Kompetenzen in allen Bereichen geschult und trainiert.

15 Einheiten

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1 NEU

Montag	16:00 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/BS1001)	**€70,-**

„STÄRK' DICH" – FULL BODY WORKOUT FÜR JUGENDLICHE (10-14 JAHRE)

Abwechslungsreiche Kräftigungseinheiten erwarten die jungen Erwachsenen bei diesem Angebot. Krafttraining in diesem Alter ist eine sichere und effektive Maßnahme zur Steigerung der Kraftfähigkeit, zur Stärkung der Knochenstruktur und zur Verletzungsprophylaxe. Außerdem wird dadurch die intramuskuläre Koordination verbessert.

15 Einheiten

1020 Wien – Schule Obere Augartenstraße 38 NEU

Mittwoch	18:00 - 19:30	16.02.2022 - 01.06.2022 (AUSGEBUCHT)	10 - 14 Jahren	**€99,-**

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1 NEU

Mittwoch	16:00 - 17:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/K1006)	10 - 14 Jahren	**€70,-**

ENORM IN FORM

Ein spezielles Programm in Zusammenarbeit mit den Gesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse. Übergewichtige Kinder von 10-14 Jahren verbessern durch das regelmäßige Training ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsmöglichkeiten. Eine Teilnahme ist sowohl im Vollprogramm der ÖGK als auch individuell möglich.

30 Einheiten

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10			
Dienstag	16:30 - 18:00	22.02.2022 - 07.06.2022 (22FS/EF6-1)	**€75,-**
Donnerstag	16:30 - 18:00	17.02.2022 - 09.06.2022	
Mittwoch	16:30 - 18:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/EF6-2)	**€75,-**
Freitag	16:00 - 17:30	18.02.2022 - 10.06.2022	
1220 Wien – Prinzgasse 3 / TS3			
Montag	17:00 - 18:30	28.02.2022 - 27.06.2022 (22FS/EF21)	**€75,-**
Donnerstag	17:30 - 19:00	17.02.2022 - 09.06.2022	
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9			
Montag	15:30 - 17:00	28.02.2022 - 27.06.2022 (AUSGEBUCHT)	**€75,-**
Freitag	16:00 - 17:30	18.02.2022 - 10.06.2022	

ZUMBA® KIDS (AB 10 JAHREN)

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Verschiedene Tanzschritte werden mit Aerobic-Elementen verbunden und zu unterschiedlichsten Choreographien zusammengesetzt. Hier wird mit den Kindern und Jugendlichen spielerisch ihre Ausdauer, Koordination und Muskelspannung verbessert, gleichzeitig trainieren sie ihre Teamfähigkeit und ihr Rythmusgefühl. Dabei entwickeln die Kinder ein gutes Körpergefühl, was sich positiv auf ihr Selbstvertrauen auswirkt.

15 Einheiten

NEU

1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1			
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.02.2022 - 01.06.2022 (22FS/ZK1001)	**€99,-**

DEIN GEBURTSTAGSFEST MIT HOPSI HOPPER!

Wir organisieren „bewegte“ Kindergeburtstagsfeste für Kinder von 3-12 Jahren in Gruppen bis zu maximal 15 Kindern von und mit dem ASKÖ-Fit-Frosch. Ein Hopsi Hopper Geburtstagsfest dauert 2 Stunden 30 Minuten und findet meist an Wochenenden (vormittags und nachmittags) statt. Termine an Wochentagen sind nach Absprache möglich.

Das Motto der Geburtstagsfeier ist „Bewegung mit Hopsi Hopper.“

Verschiedene Bewegungsspiele und „Attraktionen“ geben den Rahmen des Festes vor. Dabei bleibt genügend Zeit für eine kleine Jause (Geburtstagstorte, Getränke, etc.) sowie für die Übergabe der Geschenke, so dass die Feier für das Geburtstagskind etwas ganz Besonderes wird. Für die Verpflegung und Geschirr ist selbst zu sorgen. Die Feier findet in einem unserer Bewegungsräume statt, daher bitten wir Sie, Ihren Kindern sportliche Bekleidung mitzugeben.

Beitrag: € 200,- (Raummiete und Trainer:in)

Infos und Anmeldung:
ASKÖ WAT Wien
Telefon: 0664/85 21 332
E-Mail: hopsihopper@askoewat.wien

Hier kannst du deinen Geburtstag feiern:

ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg
Gödelgasse 4/Top 1, 1100 Wien

ASKÖ Bewegungscenter Schmelz
Auf der Schmelz 10, 1150 Wien

ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße
Bernoullistraße 7-9, 1220 Wien

HIER MACHT BEWEGUNG FREUDE!

Die Bewegungszentren des ASKÖ WAT Wien bieten unterschiedliche Sportflächen (indoor & outdoor) sowie Räumlichkeiten für Bewegung und Sport – freie Nutzungszeiten können angemietet werden. Die Standorte im Überblick:

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, 1100 Wien, Gödelgasse 4, Top 1

Das ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg bietet neben einem großen Turnsaal, auch die Möglichkeit einen Bewegungsraum mit einer Spiegelwand zu mieten. Die Sportanlage wurde 2020 fertiggestellt. Die Räumlichkeiten sind mit einem neuen sportgerechten Belag versehen.

ASKÖ Bewegungscenter 1150 Wien, Auf der Schmelz 10

In Wiens traditionsreichstem „Sportgrätzl" befindet sich eine der vielseitigsten Sportanlagen der Stadt. Drei bestens ausgestattete Bewegungsräume bieten optimale Voraussetzungen, um sich sportlich zu betätigen. Zusätzlich können Sportfläche für American Football, Beachvolleyball, Fußball, Kegeln und Tischtennis angemietet werden.

ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 1220 Wien, Bernoullistraße 7-9

Im Herzen der Donaustadt bietet die ASKÖ Wien mit den Ballsporthallen und den Bewegungsräumen eine moderne Sport-Infrastruktur, die keine Wünsche offen lässt. Alle Hallen sind mit einem neuen sportgerechten Belag versehen.

Jahresmitgliedschaft: €516,- Mit der Jahreskarte können alle Gesundheitssportangebote des ASKÖ WAT Wien besucht werden. Die Jahreskarte ist ab dem jeweiligen Monatsersten gültig.

Auch unsere Mitgliedsvereine verfügen über eine Vielzahl von modernen Sportflächen, die stundenweise oder über einen längeren Zeitraum gemietet werden können. Verschaffen Sie sich auf unserer Homepage einen Überblick: **www.askoewat.wien/de/service-aktuelles/sportanlagen**

IMPRESSUM

Herausgeber ASKÖ WAT Wien, 1030 Wien, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, office@askoewat.wien, Tel.: 01/22 600 17, **ZVR**: 232943126. **Leitung der Geschäftsstelle** Sonja Landsteiner.
Fotocredit Stefan Joham, Stefan Diesner, ASKÖ WAT Wien, iStock by Getty Images **Homepage** www.askoewat.wien. **Druck**. Druckerei Janetschek GmbH

Angebot auswählen - Gutschein ausfüllen & abtrennen - LOS GEHT'S

ASKÖ WAT

GUTSCHEIN FÜR EIN SCHNUPPERTRAINING*

*gültig für alle Erwachsenensportangebote nach Voranmeldung

www.askoewat.wien
ZVR 232943126

Aktiv & gesund durch den Frühling

mit dem vielseitigen Sportprogramm des ASKÖ WAT WIEN!

- Höchste Qualität durch professionelle Trainer:innen
- Angebote in allen Wiener Gemeindebezirken
- Programme für alle Altersgruppen

von Aerobic bis Zumba®

INFORMATION & ANMELDUNG:

sportangebot@askoewat.wien
www.askoewat.wien

1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2
Telefon: 01/22 600 17

Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 16:00 Uhr und
Freitag von 9:00 bis 13:00 Uhr

Bitte geben Sie den ausgefüllten Gutschein bei Ihrer Schnuppereinheit ab

Name

Email

Telefonnummer

Unterschrift

O „Ich nehme zur Kenntnis, dass meine von mir im Zuge dieses Gutscheines bekanntgegebenen personenbezogenen Daten vom ASKÖ WAT Wien, ZVR 232943126, 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2. (www.askoewat.wien), zum Zwecke der Durchführung bzw Erfüllung dieses Gutscheins (Art 6 Abs 1 lit b DSGVO) für die Dauer allfälliger gesetzlicher Aufbewahrungspflichten erfasst, gespeichert, verwendet bzw verarbeitet werden. Wenn Daten an Dritte weitergegeben werden, dann nur zur Durchführung bzw Erfüllung des Gutscheines und nur innerhalb der EU. Mir stehen die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch bzw Beschwerde an die Datenschutzbehörde (www.dsb.gv.at) zu“. Die Datenschutzerklärung des ASKÖ WAT Wien finde ich unter www.askoewat.wien/de/datenschutz

Media Quarter Marx 3.2
Maria-Jacobi-Gasse 1
1030 Wien

01/22 600 17

sportangebot@askoewat.wien

www.askoewat.wien