

# SPORT IN SEINER VIELFALT

für Kinder, Erwachsene  
und Junggebliebene -  
unser Sportprogramm  
im Überblick





# 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.

**01/22 600 17**  
**stefanie.spoerl@askoewat.wien**  
**www.askoewat.wien**



# HERZLICH WILLKOMMEN IM WINTERSEMESTER 2023/2024

**S** starten Sie gemeinsam mit uns sportlich in den Herbst. Es gibt wieder zahlreiche Wege, um aktiv zu bleiben – lesen Sie weiter und finden Sie Ihr Lieblingsangebot im aktuellen Sport- und Bewegungsprogramm.

Alleine oder gemeinsam mit Freund:innen und Familie gibt es die Möglichkeit, unser breitgefächertes Angebot für alle Altersgruppen und Fitnesslevel in Wien zu besuchen und die Vorteile einer regelmäßigen körperlichen Aktivität zu genießen.

Unsere beliebtesten Angebote wie Bodywork, Zumba® oder Herz-Fit bieten auch im Wintersemester wieder jede Menge Spaß und Abwechslung. Zusätzlich gibt es neue Aktivitäten, denn das Angebot im Erwachsenenbereich wurde weiter ausgebaut. Blättern Sie im Folder und melden Sie sich für Ihr Wunschangebot an. Ihre Gesundheit wird durch einen fixen Termin im Kalender gestärkt.

Auch die jüngsten Sportler:innen kommen bei uns nicht zu kurz. Begleitet von unserem ASKÖ-Fit-Frosch Hopsi

Hopper kann von Beginn an Bewegung im Wasser oder im Turnsaal erlebt werden – bei Programmen wie Eltern-Kind-Schwimmen, Eltern-Kind-Turnen oder unserem neuen Angebot Bodywork für Eltern und ihre Kinder. Weitere Aktivitäten für junge Sportler:innen sind „Fit & Fun mit Hopsi Hopper“ und „Enorm in Form“.

Hat Ihr Kind schon einmal einen bewegten Geburtstag gefeiert? Nähere Infos dazu finden Sie auf der Seite 26.

Suchen Sie noch ein passendes Angebot für Sie oder Ihre Lieben? Dann stehen Ihnen unsere kompetenten Mitarbeiter:innen jederzeit gerne beratend zur Seite. Auch unsere Trainer:innen und Übungsleiter:innen sind stets bemüht, auf individuelle Wünsche einzugehen und bei unterschiedlichen Zielsetzungen zu unterstützen.

Ist die Auswahl zu groß? Kommen Sie gerne zu einem kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertraining – wir bitten um Voranmeldung unter [sportangebot@askoewat.wien](mailto:sportangebot@askoewat.wien).

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



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

# MIT BEWEGUNG LÄUFT'S BESSER

**A**SKÖ 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.

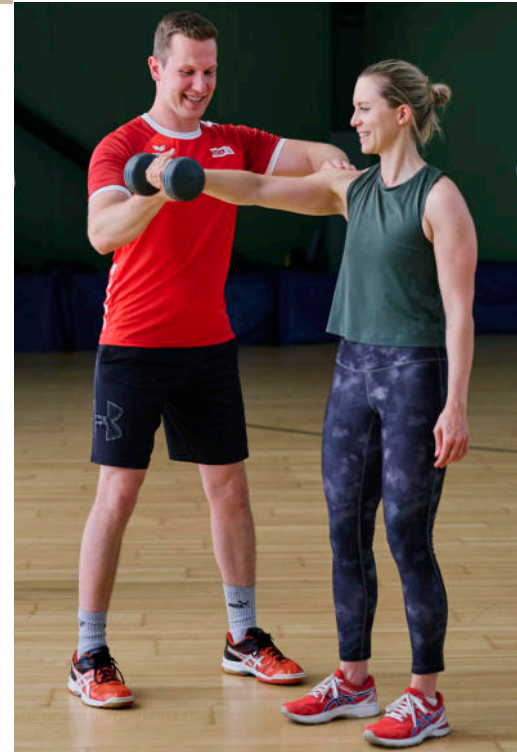
## WIR BEWEGEN IM VEREIN

Rund 430 Mitgliedsvereine des ASKÖ WAT Wien bieten jede Menge Sport und schaffen damit ein flächendeckendes „Bewegungsnetzwerk“. Kontakte und Infos zu den Angeboten finden Sie auf unserer Homepage 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](mailto:sportangebot@askoewat.wien)



## YOGA

Hier geht's zur  
Schnuppereinheit:



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**

|  |            |               |                                      |        |     |
|--|------------|---------------|--------------------------------------|--------|-----|
| <b>1010 Wien – MS Renngasse 20</b>   | Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/Y0101) | €139,- | NEU |
| <b>1020 Wien – WMS Kleine Sperlgasse 2a, Turnsaal 1</b>                        | Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/Y0201) | €139,- |     |
| <b>1020 Wien – Sporthalle Leystraße 163</b>                                    | Montag     | 19:00 - 20:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Y0203) | €139,- | NEU |
| <b>1070 Wien – VS Neustiftgasse 98 (Eingang Neustiftgasse 100), Turnsaal 2</b> | Montag     | 18:30 - 19:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Y0701) | €139,- |     |
| <b>1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1</b>        | Donnerstag | 19:00 - 20:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/Y1002) | €139,- |     |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, DOJO</b>              | Montag     | 18:15 - 19:15 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Y2201) | €139,- | NEU |

## YOGA AM MORGEN

Mit diesem abwechslungsreichen Yogatraining starten Sie aufrecht und gestärkt in den Tag. Die gezielte Kräftigung der Nacken-, Rumpf- und Hüftmuskulatur stabilisiert Ihre Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Die Beweglichkeit und Flexibilität Ihres Körpers wird zusätzlich gefördert. Dem Aufwärmen und Mobilisieren der Muskulatur und Gelenke folgen Übungen zur Koordination und Kräftigung. Das Dehnen und Entspannen kommen dabei nicht zu kurz.

Ein bunter Mix aus Gesundheits- und Rücken yoga stärkt Ihren gesamten Bewegungsapparat, bei dem Sie gelenksschonend nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren. Übungen davon lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

**15 Einheiten**

|   |          |               |                                      |        |  |
|---|----------|---------------|--------------------------------------|--------|--|
| <b>1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1</b> | Dienstag | 07:00 - 08:15 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/Y1001) | €169,- |  |
|---|----------|---------------|--------------------------------------|--------|--|





## 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 – Campus Ernst Melchior-Gasse 9

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Dienstag | 19:15 - 20:15 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/YP0201) | <b>€139,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Dienstag | 19:00 - 20:15 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/YP1501) | <b>€169,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

|        |               |                                       |               |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Montag | 09:00 - 10:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/YP2201) | <b>€139,-</b> |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## BEWEGLICHKEITSTRAINING - STRETCH & RELAX

Erhöhte Bewegungsqualität sowohl im Sport als auch im Alltag! Durch das ausgewogene Muskelkräftigungs- und Dehnprogramm werden Körperhaltung und Beweglichkeit 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 – Campus Ernst-Melchior-Gasse 9, Turnsaal 1

|            |               |                                       |               |
|------------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Donnerstag | 19:00 - 20:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/BT0201) | <b>€109,-</b> |
|------------|---------------|---------------------------------------|---------------|

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

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Dienstag | 17:00 - 18:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/BT1001) | <b>€109,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## HULA HOOP

Hier geht's zur  
Schnuppereinheit:



Der Hula Hoop Reifen ist das Fitnessgerät der Stunde. Die Übungen machen nicht nur Spaß, sie kräftigen auch 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

15.09.2023 - 19.01.2024 (23WS/HH1001)

**€139,-**

## 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

11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/MS2202)

**€109,-**

Mittwoch

18:00 - 19:00

13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/MS2201)

**€109,-**

## STEP AEROBIC

Ein schwungvolles Workout, das Ausdauer & Kräftigung vereint. Step Aerobic ist ein koordinatives Herz-Kreislauf-Training mit einer Kombination unterschiedlicher Aerobicsschritte 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

12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/SB2201)

**€109,-**



**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**

|  |               |                                      |        |   |
|--|---------------|--------------------------------------|--------|---|
| <b>1020 Wien – Sporthalle Leystraße 163</b>                                |               |                                      |        |  |
| Montag   | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Z0201) | €139,- |   |
| <b>1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1</b>    |               |                                      |        |  |
| Montag   | 20:00 - 21:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Z1001) | €139,- |   |
| Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/Z1002) | €139,- |   |
| <b>1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10</b>       |               |                                      |        |   |
| Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/Z1503) | €139,- |   |
| <b>1160 Wien – Berufsschule Kreitnergasse 32, Turnsaal</b>                 |               |                                      |        |  |
| Dienstag   | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/Z1601) | €139,- |   |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum</b> |               |                                      |        |   |
| Mittwoch   | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/Z2201) | €139,- |   |

**ZUMBA GOLD®**

Zumba Gold® ist für Anfänger und Jung-Gebliedene. Es gilt die Zumba Formel, doch wird das Tempo abgeändert, um sich den entsprechenden Bedürfnisse anzupassen. Ideal für Teilnehmer:innen, die die Schritte auch einmal langsamer erfahren wollen oder eine niedrigere Kondition haben. Die positiven Eigenschaften des Tanzens reichen von verbesserter Aerobier Leistungsfähigkeit über muskuläre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit bis hin zu besserem Gleichgewicht.

**15 Einheiten**

|   |               |                                      |        |   |
|---|---------------|--------------------------------------|--------|---|
| <b>1210 Wien – GTVS Dopschstraße 25</b> |               |                                      |        |  |
| Montag                                  | 19:30 – 20:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/Z2101) | €139,- |   |

**SALSATION®**

SALSA + SENSATION = SALSATION®

SALSA steht für den Mix aus verschiedenen Rhythmen, Tanz und Fitnessstilen und SENSATION für das sensationelle Gefühl, das beim Tanz entsteht. Bei Salsation fließen innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinander, verbessern die Mobilität und setzen Glückshormone frei. Nebenbei werden auch ein paar Kalorien verbrannt. Auch ohne Tanzerfahrung ist SPASS garantiert!

**15 Einheiten**

|   |               |                                      |        |
|---|---------------|--------------------------------------|--------|
| <b>1020 Wien – MS Obere Augartenstraße 38</b> |               |                                      |        |
| Mittwoch                                      | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/S0201) | €139,- |

**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**

|  |               |                                       |        |
|--|---------------|---------------------------------------|--------|
| <b>1020 Wien – Campus Ernst-Melchior-Gasse 9, Turnsaal 1</b> |               |                                       |        |
| Donnerstag   | 18:00 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/LB0201) | €109,- |



## 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**

|  |               |                                       |        |
|--|---------------|---------------------------------------|--------|
| <b>1210 Wien – GTVS Dopschstraße 25</b>  |               |                                       |        |
| Montag                                   | 18:30 - 19:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/FG21-3) | €99,-  |
| <b>1220 Wien – GTVS Pastinakweg 10</b>   |               |                                       |        |
| Mittwoch                                 | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/FG22-1) | €99,-  |
| <b>1220 Wien – VS Konstanziagasse 24</b> |               |                                       |        |
| Mittwoch                                 | 17:00 - 18:30 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/FG22-2) | €109,- |
| Mittwoch                                 | 18:45 - 20:15 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/FG22-3) | €109,- |

## 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**

|   |               |                                      |        |
|---|---------------|--------------------------------------|--------|
| <b>1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1</b> |               |                                      |        |
| Dienstag  | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R0701) | €109,- |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum</b>            |               |                                      |        |
| Donnerstag  | 09:00 - 10:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/R2202) | €109,- |

## PILATES

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

**15 Einheiten**

|   |               |                                      |        |
|---|---------------|--------------------------------------|--------|
| <b>1020 Wien – VS Vorgartenstraße 191, Turnsaal im 1. Stock</b>                       |               |                                      |        |
| Mittwoch  | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/P0201) | €139,- |
| <b>1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2</b> |               |                                      |        |
| Donnerstag  | 18:00 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/P0701) | €139,- |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum</b>            |               |                                      |        |
| Mittwoch  | 10:00 - 11:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/P2201) | €139,- |
| Donnerstag  | 18:00 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/P2202) | €139,- |

NEU

NEU

## 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 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/PY1001) | €139,- |
| Dienstag | 19:00 - 20:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/PY1002) | €139,- |

## BODYWORK (BBP)

Hier geht's zur  
Schnuppereinheit:



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 – Campus Ernst Melchior Gasse 9, Turnsaal 1

|          |               |                                       |       |
|----------|---------------|---------------------------------------|-------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/BW0201) | €99,- |
|----------|---------------|---------------------------------------|-------|

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

|          |               |                                      |       |
|----------|---------------|--------------------------------------|-------|
| Dienstag | 20:00 - 21:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/B1001) | €99,- |
|----------|---------------|--------------------------------------|-------|

NEU

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

|          |               |                                       |       |
|----------|---------------|---------------------------------------|-------|
| Montag   | 17:00 - 18:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/BW1504) | €99,- |
| Mittwoch | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/BW1501) | €99,- |

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

|            |               |                                       |       |
|------------|---------------|---------------------------------------|-------|
| Montag     | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/BW2202) | €99,- |
| Dienstag   | 09:00 - 10:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/BS2201) | €99,- |
| Dienstag   | 19:00 - 20:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/PB2201) | €99,- |
| Donnerstag | 10:00 - 11:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/BW2201) | €99,- |

## BODYWORK FÜR ELTERN MIT IHREN KINDERN

Diese klassische Ganzkörper-Kräftigungsstunde, teilweise auch mit Kleingeräten, richtet sich an (Jung)Eltern, die gemeinsam mit ihren (Klein)Kindern trainieren wollen. Nach einem Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen, wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert. Während der Trainingsstunde können die (Klein)Kinder sich frei im Raum bewegen, sowie mit anderen Kindern interagieren. Eingebaut werden auch Partnerübungen, bei denen der Spaß stets im Vordergrund steht.

15 Einheiten

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

|          |               |  |       |
|----------|---------------|--|-------|
| Dienstag | 16:00 - 17:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/BEK2203) | €99,- |
|----------|---------------|--|-------|

NEU

## 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 Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

|          |               |                                       |        |
|----------|---------------|---------------------------------------|--------|
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/PI1501) | €139,- |
|----------|---------------|---------------------------------------|--------|

## 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**

Donnerstag 19:00 - 20:00 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/JU1001)

**€139,-**

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

Mittwoch 16:00 - 17:00 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/SBZ1002)

**€139,-**

Donnerstag 18:00 - 19:00 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/SBZ1001)

**€139,-****NEU**

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

Montag 18:00 - 19:00 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/FCT1001)

**€139,-**

Freitag 09:30 - 10:30 15.09.2023 - 19.01.2024 (23WS/FCT1004)

**€139,-****1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2**

Montag 18:00 - 19:00 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/FCT1501)

**€139,-****1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal**

Mittwoch 18:30 - 19:30 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/FCT2201)

**€139,-****1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum**

Mittwoch 09:00 - 10:00 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/FCT2202)

**€139,-****NEU**

## CROSSTRaining – AUSPOWERN FÜR ALLE

Ein sehr abwechslungsreiches Training für Koordination, Kraft und Ausdauer mit Elementen aus Functional Circuit, HIIT Tabata und Deep-Work®. Die Muskulatur wird aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Intensitäten werden auf das Fitness-Level der Gruppe angepasst und für jede Übung gibt es Variationsmöglichkeiten, sodass auch Anfänger:innen alles aus sich herausholen können.

**15 Einheiten****1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2**

Dienstag 18:00 - 19:00 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/CT1501)

**€139,-**

**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 niederschweligen Bereich stehen im Fokus, ganz im Zeichen der Instandhaltung der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden.

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

Dienstag

18:00 - 19:00

12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/WH1001)

**€209,-****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****1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1**

Dienstag

19:00 - 20:00

12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/WF1001)

**€209,-**

## INTERVALLTRAINING – POWER GANZKÖRPERTRAINING

Effiziente Herz-Kreislauf- 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 – MS Obere Augartenstraße 38

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Mittwoch | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/IT0201) | <b>€109,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, DOJO

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/IT2202) | <b>€109,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

|         |               |                                       |               |
|---------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Freitag | 09:00 - 10:00 | 15.09.2023 - 19.01.2024 (23WS/IT2201) | <b>€109,-</b> |
|---------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## 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 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/HI1001) | <b>€139,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## SCHLINGENTRAINING

Das Schlingentraining ist eine neue Form des Ganzkörpertrainings. Dabei wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen Schlingen-Bändern gearbeitet. Beim Stehen fassen die Hände die dafür vorgesehenen Griffe und 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**

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

|          |               |                                       |               |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Dienstag | 20:00 - 21:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/ST1001) | <b>€139,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## PUMPING - LANGHANTELTRAINING

Dieses beliebte Kraftausdauertraining ist sowohl für Frauen als auch für Männer bestens geeignet. Das Gewicht kann je nach 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**

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

|        |               |                                       |               |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| Montag | 19:00 - 20:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/LH1001) | <b>€139,-</b> |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## 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 18.09.2023

€7,- / 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 Vertrauen 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: €139,-  
30 Einheiten: €259,-

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

Montag 15:30 - 17:00 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/H1504)  
Donnerstag 16:00 - 17:30 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/H1504)

€139,-  
€139,-

## VITAL & FIT TRAINING – BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN!

Dieses Training unterstützt einen gesunden Lebensstil mit Schwerpunkten wie Koordinationstraining und Rumpfkraftigung. Durch gezielte Übungen werden 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 11:00 - 12:00 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/VF2203)

€99,-

## 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 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/OP17)

€189,-

## 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 internistische 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: €139,-**

**30 Einheiten: €259,-**

Das Freigabeblatt ist auch online verfügbar: [www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien)

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

|                        |               |                                       |        |
|------------------------|---------------|---------------------------------------|--------|
| Montag (WAT Favoriten) | 17:00 - 18:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/HD1003) | €139,- |
| Dienstag               | 10:30 - 12:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/H1005)  | €139,- |
| Freitag                | 10:30 - 12:00 | 15.09.2023 - 19.01.2024 (23WS/H1006)  | €139,- |

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

|            |               |                                      |        |
|------------|---------------|--------------------------------------|--------|
| Montag     | 09:30 - 11:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/H1501) | €139,- |
| Donnerstag | 09:00 - 10:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/H1501) | €139,- |
| Montag     | 15:30 - 17:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/H1504) | €139,- |
| Donnerstag | 16:00 - 17:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/H1504) | €139,- |
| Dienstag   | 09:45 - 11:15 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/H1508) | €139,- |

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9

|                      |               |                                      |        |
|----------------------|---------------|--------------------------------------|--------|
| Mittwoch (AHTC Wien) | 09:30 - 11:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/H0202) | €139,- |
|----------------------|---------------|--------------------------------------|--------|



## 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 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/RF2201) | <b>€109,-</b> |
|----------|---------------|---------------------------------------|---------------|

## RÜCKEN-FIT

Hier geht's zur  
Schnuppereinheit:



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 Rückenfit-Einheiten wird die Körperhaltung verbessert. Dies wirkt sich positiv auf den Alltag aus.

**15 Einheiten**

### 1010 Wien – VS Börsegasse 5

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R0101) | <b>€99,-</b> |
| Dienstag | 19:00 - 20:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R0102) | <b>€99,-</b> |

### 1020 Wien – Campus Ernst-Melchior Gasse 9, Turnsaal 1

|        |               |                                      |              |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Montag | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R0201) | <b>€99,-</b> |
| Montag | 19:00 - 20:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R0202) | <b>€99,-</b> |

### 1020 Wien – VS Vorgartenstraße 191, Turnsaal im 1. Stock

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R0205) | <b>€99,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|

### 1030 Wien – VS Kolonitzgasse 15

|            |               |                                      |              |
|------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Donnerstag | 18:00 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/R0301) | <b>€99,-</b> |
|------------|---------------|--------------------------------------|--------------|

### 1050 Wien – NMS Gassergasse 44, Turnsaal rechts

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R0501) | <b>€99,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|

### 1090 Wien – GTVS Hahngasse 35

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R0901) | <b>€99,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|

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

|            |               |  |              |
|------------|---------------|--|--------------|
| Dienstag   | 09:30 - 10:30 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R1004 Sturzprophylaxe) | <b>€99,-</b> |
| Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R1003)                 | <b>€99,-</b> |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/R1002)                 | <b>€99,-</b> |

### 1130 Wien – Schule Hackinger Kai 15, Turnsaal Hintereingang

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R1301) | <b>€99,-</b> |
| Dienstag | 19:00 - 20:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R1302) | <b>€99,-</b> |

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Montag   | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R1504) | <b>€99,-</b> |
| Mittwoch | 09:00 - 10:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R1501) | <b>€99,-</b> |
| Mittwoch | 10:00 - 11:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R1502) | <b>€99,-</b> |

### 1180 Wien – VS Cottagegasse 17

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 16:00 - 17:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R1801) | <b>€99,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|



## RÜCKEN-FIT

|   |               |                                      |  |       |
|---|---------------|--------------------------------------|--|-------|
| <b>1210 Wien – NMS Kinzerplatz 9</b>  |               |                                      |  |       |
| Dienstag  | 18:30 - 19:30 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R2102) |  | €99,- |
| <b>1210 Wien – NMS Roda-Roda-Gasse 7</b>  |               |                                      |  |       |
| Montag  | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R2105) |  | €99,- |
| <b>1220 Wien – VS Meißnergasse 1, Turnsaal links</b>                              |               |                                      |  |       |
| Mittwoch  | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R2203) |  | €99,- |
| Mittwoch  | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/R2204) |  | €99,- |
| <b>1220 Wien – Schule Prinzgasse 3, Eingang auf der linken Seite des Gebäudes</b> |               |                                      |  |       |
| Donnerstag  | 19:00 - 20:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/R2201) |  | €99,- |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum</b>        |               |                                      |  |       |
| Montag  | 10:00 - 11:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R2206) |  | €99,- |
| Dienstag  | 11:00 - 12:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R2205) |  | €99,- |
| Freitag   | 10:00 - 11:00 | 15.09.2023 - 19.01.2024 (23WS/R2208) |  | €99,- |
| <b>1230 Wien – VS Fürst-Liechtensteinstraße 17</b>                                |               |                                      |  |       |
| Montag  | 19:00 - 20:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/R23-3) |  | €99,- |
| <b>1230 Wien – VS Pülsigasse 28</b>   |               |                                      |  |       |
| Dienstag  | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R2301) |  | €99,- |
| Dienstag  | 19:00 - 20:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/R2302) |  | €99,- |

## 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**

|   |               |                                       |  |        |
|---|---------------|---------------------------------------|--|--------|
| <b>1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1</b> |               |                                       |  |        |
| Mittwoch  | 19:00 - 20:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/CA1001) |  | €109,- |



## JACKPOT.FIT

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner:innen und Wiedereinsteiger:innen, in Kooperation mit österreichischen Sozialversicherungsträgern. Es richtet sich insbesondere 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 einen adäquaten Wiedereinstieg in die Bewegung suchen. Melden Sie sich jetzt bei der Koordinationsstelle für ein unverbindliches Schnuppertraining, aber auch gerne langfristig zum 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](http://www.jackpot.fit) sowie bei der Koordinationsstelle:

Mag. Josef Bauer

Tel.: 05 08 08-9115

E-Mail: [wien@jackpot.fit](mailto:wien@jackpot.fit)

Erreichbarkeit: Mo. – Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr



### 1010 Wien – MS Renngasse 20, Turnsaal (Eingang Börsegasse 5)

|            |               |                                      |               |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Donnerstag | 19:00 - 20:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/J0101) | <b>€110,-</b> |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|

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

|            |               |                                      |              |
|------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Montag     | 10:00 - 11:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1002) | <b>€80,-</b> |
| Montag     | 17:00 - 18:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1003) | <b>€80,-</b> |
| Mittwoch   | 08:00 - 09:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/J1001) | <b>€80,-</b> |
| Donnerstag | 18:00 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/J1006) | <b>€80,-</b> |

### 1100 Wien – MS Herzgasse 27

|        |               |   |              |
|--------|---------------|---|--------------|
| Montag | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1009) - Rücken-Fit | <b>€80,-</b> |
|--------|---------------|---|--------------|

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10

|            |               |  |              |
|------------|---------------|--|--------------|
| Montag     | 09:00 - 10:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1507) - Rücken-Fit    | <b>€80,-</b> |
| Montag     | 10:00 - 11:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1501) - Beweglichkeit | <b>€80,-</b> |
| Mittwoch   | 08:00 - 09:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/J1502)                 | <b>€80,-</b> |
| Mittwoch   | 17:00 - 18:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/J1508)                 | <b>€80,-</b> |
| Donnerstag | 17:30 - 18:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/J1505) - Rücken-Fit    | <b>€80,-</b> |
| Donnerstag | 18:30 - 19:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/J1506)                 | <b>€80,-</b> |

NEU

NEU

### 1180 Wien – MS Schopenhauer Straße 79

|        |               |                                      |              |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Montag | 17:00 - 18:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J1801) | <b>€80,-</b> |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|

### 1210 Wien – VS Brünnerstraße 139

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/J2102) | <b>€80,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|

NEU

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

|            |               |   |              |
|------------|---------------|---|--------------|
| Montag     | 16:00 - 17:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J2201)              | <b>€80,-</b> |
| Montag     | 17:00 - 18:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J2202)              | <b>€80,-</b> |
| Mittwoch   | 11:00 - 12:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/J2204)              | <b>€80,-</b> |
| Donnerstag | 11:00 - 12:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/J2205) - Rücken-Fit | <b>€80,-</b> |

### 1220 Wien – MS Afritschgasse 56 (Zugang: Hirschstettenstraße 8, TS im UG)

|          |               |                                      |              |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/J2208) | <b>€80,-</b> |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|

NEU

### 1230 Wien – VS Fürst Liechtenstein Straße 17

|        |               |                                      |              |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Montag | 18:00 - 19:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/J2301) | <b>€80,-</b> |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|

## GESUNDHEITSTRAINING BEI DIABETES II

Ein richtig dosiertes Gesundheitstraining ist bei Diabetes Typ II eine wichtige Säule, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivitäten gehören zur Therapie des Diabetes Typ II. Das Programm 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](http://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: €139,-**

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

Montag (WAT Favoriten)

17:00 - 18:30

11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/D1003)

**€139,-**

## WALKING FOOTBALL

Wie der Name schon sagt, wird bei Walking Football gegangen statt gelaufen. Das schont die Gelenke und macht diese Sportart ideal für all jene, die klassischen Fußball aufgrund von Gelenksbeschwerden oder Alterserscheinungen aufgeben mussten. Alle anderen Elemente des Fußballs bleiben erhalten – für Spaß und Spannung ist also gesorgt. Der Weltfußballverband FIFA hat Walking Football als Variante anerkannt und etliche Traditionsvereine in Europa haben das Angebot bereits implementiert.

**15 Einheiten**

**1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Handballhalle**

Freitag

10:00 - 11:30

13.10.2023 – 09.02.2024 (23WS/WF2201)

**€155,-**



© ASKÖ / Günter Schagerl

## RÜCKEN-FIT GANZKÖRPERTRAINING

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Dieses 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 – VS Kolonitzgasse 15

Donnerstag

19:00 - 20:00

14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/R0302)

**€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 – Dominik Hofmann Halle, Jedlerseer Straße 74, Halle 3

Dienstag

09:00 - 10:30

12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/FT2101)

**€109,-**

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

**15 Einheiten**

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

Montag

14:15 - 15:45

11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/FF1201)



## POOL-GYMNASTIK MIT MUSIK

Bei diesen Einheiten der städtischen Bäder können Ausdauer und Beweglichkeit auf schonende Art trainiert werden. Ausgebildete Übungsleiter:innen des ASKÖ WAT Wien leiten die Einheiten 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 vorbehalten Öffnungszeiten/Revisionssperren der Bäder. Bitte kontaktieren Sie vor der ersten Einheit das jeweilige Bad.)

|   |            |               |                         |
|---|------------|---------------|-------------------------|
| <b>1100 Wien – Amalienbad, Reumannplatz 23</b>                | Donnerstag | 18:00 - 18:40 | 07.09.2023 - 21.12.2023 |
| <b>1110 Wien – Simmeringer Bad, Florian-Hedorfer-Straße 5</b> | Sonntag    | 16:00 - 16:40 | 17.09.2023 - 17.12.2023 |
| <b>1120 Wien – Theresienbad, Hufelandgasse 3</b>              | Samstag    | 15:00 - 15:40 | 23.09.2023 - 23.12.2023 |
| <b>1130 Wien – Hietzinger Bad, Atzgersdorfer Straße 14</b>    | Freitag    | 16:00 - 16:40 | 15.09.2023 - 22.12.2023 |
| <b>1140 Wien – Hütteldorfer Bad, Linzer Straße 376</b>        | Montag     | 18:00 - 18:40 | 02.10.2023 - 18.12.2023 |
| <b>1160 Wien – Ottakringer Bad, Johann-Staud-Straße 11</b>    | Freitag    | 18:00 - 18:40 | 15.09.2023 - 22.12.2023 |
| <b>1170 Wien – Jörgerbad, Jörgerstraße 42-44</b>              | Freitag    | 20:00 - 20:40 | 08.09.2023 - 22.12.2023 |
| <b>1190 Wien – Döblinger Bad, Geweygasse 6</b>                | Dienstag   | 18:00 - 18:40 | 12.09.2023 - 19.12.2023 |
| <b>1220 Wien – Donaustädter Bad, Portnergasse 38</b>          | Samstag    | 13:00 - 13:40 | 23.09.2023 - 23.12.2023 |

## 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 Übungsleiter:innen geleitet. Eine Einheit dauert 30 Minuten. Die genauen Zeiten Ihrer Gruppe (innerhalb der angegebenen Zeit) erfahren Sie etwa eine Woche vor Semesterbeginn.

(Änderungen vorbehalten Öffnungszeiten/Revisionssperren der Bäder)

**10 Einheiten**

|   |            |               |                                      |               |
|---|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>1200 Wien – Brigittenufer Bad, Klosterneuburger Straße 93-97</b> | Montag     | 13:30 - 16:00 | 16.10.2023 – 08.01.2024 (23WS/EKS20) | <b>€179,-</b> |
| <b>1210 Wien – Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22</b>             | Donnerstag | 17:40 - 18:50 | 05.10.2023 - 21.12.2023 (23WS/EKS21) | <b>€179,-</b> |

## NORDIC WALKING

Walking ist forciertes, zügiges Gehen und ein besserer Muskeltonus, das heißt, die Arme werden seitlich angewinkelt und schwingen beim Gehen mit. Werden dabei Stöcke eingesetzt, bezeichnet man die Sportart als Nordic Walking.

Walking bietet viele Vorteile: Es macht Spaß und schult Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Bein- und Gesäßmuskulatur werden gestärkt und ein besserer Muskeltonus erzielt. Damit kann sich eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber Band- und Gelenkverletzungen entwickeln. Da durch das Ausüben dieses Ausdauersports die Oberschenkelmuskulatur aufgebaut wird, werden Knie- und Hüftgelenke zunehmend entlastet.

**15 Einheiten**

### 1100 Wien - ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top1

Montag 09:00 - 10:00 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/NW1001)

€99,-

## LAUFTRAINING

In unserem professionellen Lauftraining mit 9 abwechslungsreichen und aufeinander aufbauenden Einheiten machen unsere Lauftrainer:innen begeisterte Läufer:innen aus euch. Neben unterschiedlichen Trainingsreizen und Tipps rund um das Laufuniversum wird gezeigt, wie erfüllend der Laufsport sein kann. Das Highlight und gleichzeitig der Abschluss des Programms ist die gemeinsame Teilnahme am Movemberlauf in der 5km-Disziplin am 18.11.2023. Das Training richtet sich an Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern und ihr Laufwissen auffrischen möchten.

Kostenloses Schnuppertraining am 05.09. - unter dem Motto „Lauf los!“

**9 Einheiten  
+ zwei Laufveranstaltung**

### 1020 Wien - Ernst-Happel-Stadion/Sektor C/Eingang LCC, Meiereistraße 7

Dienstag 18:30 - 19:30 05.09.2023 – 18.11.2023 (23WS/WLDI1)

€89,-



## ELTERN & 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. Gerne können auch die Papas oder andere Bezugspersonen mit dem Baby an den Einheiten teilnehmen.

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

Donnerstag

12:30 - 14:00

14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/MB1001)

**€139,-**

## ELTERN & KLEINKINDER FIT (1-3 JAHRE)

Bei unserem neuen Bewegungsangebot können Kleinkinder gemeinsam mit Papa, Mama oder einer anderen Bezugsperson spielerisch die ersten grundmotorischen Fähigkeiten entwickeln und stabilisieren. Neben der Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung werden gleichzeitig auch Rhythmik und Sinne geschult. Auch Geschwisterkinder sind in dieser Stunde herzlich willkommen und können mit dem neuen Familienzuwachs die ersten Bewegungsabenteuer erleben.

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

Donnerstag

14:00 - 15:00

14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/EK1005)

**€99,-****1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO**

Freitag

10:00 - 11:00

15.09.2023 – 19.01.2024 (23WS/EK2207)

**€99,-**

## ELTERN-KIND-TURNEN

Hier geht's zur  
Schnuppereinheit:



Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Spielangebot für eine volljährige Begleitperson gemeinsam einem 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)**

|   |               |                                       |                    |
|---|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>1070 Wien – VS Neustiftgasse 98 (Eingang Neustiftgasse 100), Turnsaal 2</b>        |               |                                       |                    |
| Montag  | 17:30 - 18:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/EK0701) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| <b>1100 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1</b>               |               |                                       |                    |
| Dienstag  | 15:00 - 16:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/EK1001) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Donnerstag  | 15:00 - 16:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/EK1003) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Donnerstag  | 17:00 - 18:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/EK1004) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| <b>1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2</b> |               |                                       |                    |
| Dienstag  | 15:30 - 16:30 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/EK1502) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Mittwoch  | 15:30 - 16:30 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/EK1501) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| <b>1200 Wien – GTVS Europaschule Vorgartenstraße 95-97, Turnsaal 1.Stock</b>          |               |                                       |                    |
| Mittwoch  | 16:30 - 17:30 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/EK0203) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO</b>                    |               |                                       |                    |
| Montag  | 15:15 - 16:15 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/EK2205) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Dienstag  | 15:45 - 16:45 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/EK2202) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Mittwoch  | 15:00 - 16:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/EK2203) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Mittwoch  | 16:00 - 17:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/EK2201) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| Donnerstag  | 15:00 - 16:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/EK2204) | 2 - 4 Jahren €99,- |
| <b>1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal</b>  |               |                                       |                    |
| Mittwoch  | 16:00 - 17:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/K2201)  | 3 - 5 Jahren €99,- |
| <b>1220 Wien - PTS Wintzingerodesraße 1-3</b>   |               |                                       |                    |
| Montag  | 15:30 - 16:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/EK2206) | 2 - 4 Jahren €99,- |

NEU





## 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**

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

|            |               |                                      |               |       |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------|
| Montag     | 15:00 - 16:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/K1004) | 3 - 6 Jahren  | €99,- |
| Dienstag   | 16:00 - 17:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/K1001) | 3 - 6 Jahren  | €99,- |
| Dienstag   | 17:00 - 18:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/K1002) | 6 - 10 Jahren | €99,- |
| Mittwoch   | 15:00 - 16:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/K1005) | 3 - 6 Jahren  | €99,- |
| Mittwoch   | 16:00 - 17:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/K1008) | 5 - 8 Jahren  | €99,- |
| Donnerstag | 16:00 - 17:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/K1003) | 4 - 6 Jahren  | €99,- |

### 1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

|            |               |                                      |               |       |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------|
| Donnerstag | 15:30 - 16:30 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/K1504) | 6 - 10 Jahren | €99,- |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------|

### 1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal

|          |               |                                      |              |       |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|
| Mittwoch | 17:00 - 18:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/K2202) | 5 - 8 Jahren | €99,- |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|

### 1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO

|            |               |                                      |               |       |
|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------|
| Dienstag   | 16:45 - 17:45 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/K2205) | 3 - 5 Jahren  | €99,- |
| Donnerstag | 16:00 - 17:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024 (23WS/K2204) | 5 - 10 Jahren | €99,- |

### 1220 Wien - PTS Wintzingerodesraße 1-3

|        |               |                                      |              |       |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|
| Montag | 16:30 - 17:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/K2206) | 3 - 5 Jahren | €99,- |
|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|

### 1220 Wien – GTVS Süßenbrunnerstraße, Pastinakweg 10, Gymnastiksaal

|          |               |                                      |              |       |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|
| Mittwoch | 17:45 - 18:45 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/K2207) | 5 - 8 Jahren | €99,- |
|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------|

## 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 Ballspiele 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

|        |               |                                       |               |       |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|-------|
| Montag | 15:30 - 16:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/BS1001) | 6 - 10 Jahren | €99,- |
|--------|---------------|---------------------------------------|---------------|-------|

## „STARK SEIN“ – 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**

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

|          |               |                                      |                |       |
|----------|---------------|--------------------------------------|----------------|-------|
| Mittwoch | 17:00 - 18:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/S1001) | 10 - 14 Jahren | €99,- |
|----------|---------------|--------------------------------------|----------------|-------|

## 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**

|   |               |                                      |              |
|---|---------------|--------------------------------------|--------------|
| <b>1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2</b> |               |                                      |              |
| Dienstag  | 16:30 - 18:00 | 12.09.2023 - 09.01.2024 (23WS/EF6-1) | <b>€75,-</b> |
| Donnerstag  | 16:30 - 18:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024              |              |
| Mittwoch  | 16:30 - 18:00 | 13.09.2023 - 17.01.2024 (23WS/EF6-2) | <b>€75,-</b> |
| Freitag   | 16:00 - 17:30 | 15.09.2023 - 19.01.2024              |              |
| <b>1220 Wien – Schule Prinzgasse 3, Turnsaal 3</b>                                    |               |                                      |              |
| Montag  | 17:00 - 18:30 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/EF21)  | <b>€75,-</b> |
| Donnerstag  | 17:30 - 19:00 | 14.09.2023 - 18.01.2024              |              |
| <b>1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO</b>                    |               |                                      |              |
| Montag  | 16:30 - 18:00 | 11.09.2023 - 08.01.2024 (23WS/EF22)  | <b>€75,-</b> |
| Freitag   | 16:00 - 17:30 | 15.09.2023 - 19.01.2024              |              |

## DEIN GEBURTSTAGSFEST MIT HOPSI HOPPER!

Wir organisieren „bewegte“ Kindergeburtstagsfeste für Kinder von 3-12 Jahren (Gruppen bis zu max. 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“ bilden den Rahmen des Festes. Dabei bleibt genügend Zeit für eine kleine Jause (Geburtstagsstorte, 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: € 279,- (Raummiete und Trainer:in)



**Hier kannst du deinen Geburtstag feiern:**

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

**ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz**  
Auf der Schmelz 10, 1150 Wien

**ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße**  
Bernoullistraße 7-9, 1220 Wien

### Infos und Anmeldung:

ASKÖ WAT Wien

Telefon: 01/22 600 17

E-Mail: sportangebot@askoewat.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.



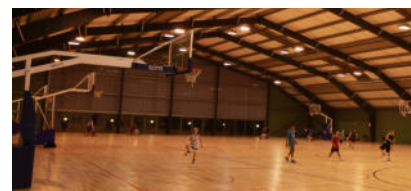
### ASKÖ Sportanlage Auf der Schmelz, 1150 Wien, Auf der Schmelz 10

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 Sportflächen für American Football, Beachvolleyball, Fußball, Inlinehockey, Kegeln, Padel-Tennis, Stockport 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.



Auch unsere Mitgliedsvereine verfügen über eine Vielzahl an 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](http://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 Mag. Günter Schagerl, Stefan Diesner, ASKÖ WAT Wien, iStock by Getty Images Homepage [www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien) Druck Druckerei Placek Ges. m. b. H

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

ASKÖ 

# GUTSCHEIN

FÜR EIN

# SCHNUPPERTRAINING\*

[www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien)

ZVR 232943126

\*gültig für alle Erwachsenensportangebote nach Voranmeldung

# Aktiv & gesund durch den Winter

mit dem vielseitigen Sportprogramm des ASKÖ WAT WIEN!  
Wir bieten höchste Qualität durch professionelle Übungsleiter:innen,  
ein Angebot in allen Wiener Gemeindebezirken  
und 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

„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

ASKÖ 



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

01/22 600 17

sportangebot@askoewat.wien

[www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien)