



**18.2. – 22.2.2013**  
**GRATIS SCHNUPPERN**

# BEWEGTES ALTERN IN DER BRIGITTENAU UND IN DER LEOPOLDSTADT WOCHE DER OFFENEN TÜR



GESUNDE LEOPOLDSTADT



WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN

StoDt+Wien

Wien ist anders.



GESUNDE BRIGITTENAU



WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN

StoDt+Wien

Wien ist anders.

## BEWEGTES ALTERN IN WIEN

So unterschiedlich die einzelnen Lebensgeschichten und die individuellen Lebenssituationen auch sein mögen, ein Wunsch verbindet Seniorinnen und Senioren: Sie wollen ihre Gesundheit und damit ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten. Körperliche Aktivität hat einen zentralen Stellenwert bei der Erreichung dieses Ziels: Sie erhöht die Fitness, wirkt positiv auf Geist und Seele und trägt insgesamt zu mehr Wohlbefinden bei.

Auf diesen Erkenntnissen beruhte das EU-Projekt PASEO, aus dem die Initiative „Bewegtes Altern in Wien“ hervorgegangen ist. Nachdem Möglichkeiten zur Bewegungsförderung älterer Menschen erarbeitet und ein Aktionsplan entwickelt worden waren, ließ man 2012 den Worten Taten folgen: Seniorinnen und Senioren waren eingeladen, in der Brigittenau ein vielfältiges Sport- und Freizeitangebot auszuprobieren und gratis Schnupperstunden zu besuchen. Die Reaktionen waren so positiv, dass diese „Woche der offenen Tür“ 2013 auf die Leopoldstadt ausgeweitet wird. Überzeugen Sie sich selbst vom umfangreichen Kursangebot, das wir für Sie in diesem Folder zusammengestellt haben, und vor allem: Machen Sie mit!

Zusätzlich können Sie einen von 12 Gutscheinen für einen Bewegungskurs gewinnen. Einfach Gewinnkarten ausfüllen, abgeben und Daumen drücken!

## GEMEINSAM AKTIV

Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit oder Entspannung: Die „Woche der offenen Tür“ hat für jede Vorliebe etwas im Angebot. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass die gewählte Aktivität zu Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer momentanen körperlichen Verfassung passt. Falls Sie nicht ganz sicher sind, fragen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vorher um Rat.

Für welchen Kurs Sie sich auch entscheiden: Bei Bewegung zählen vor allem Regelmäßigkeit und Spaß! Daher hoffen wir, dass Sie bei unseren gratis Schnupperstunden die Freude an der Bewegung (wieder-)entdecken. Außerdem bieten die Kurse eine optimale Gelegenheit, um Gleichgesinnte zu treffen. Denn auch beim Sport gilt: Gemeinsam geht es leichter.

Bei den ausgesuchten Programmen können alle ab 55 Jahren mitmachen. Einzige Voraussetzung: Bequeme Kleidung und bewegungsfreundliches Schuhwerk.



## KONTAKT UND HINWEISE

Wenn Sie Fragen zu einem der folgenden Bewegungsangebote haben, wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Organisation.

### Allgemeiner Turnverein Brigittenau

Telefon: 01 / 270 66 62

### ASKÖ-LV WAT

Telefon: 01 / 804 85 32

E-Mail: office@wat.at

Website: www.wat.at

### ASKÖ Verein Seniorensport Wien (PVÖ)

Telefon: 01 / 3194012 / 16 und

0664 / 322 99 40

E-mail: guenther.kochmann@pvoe.at

### ASKÖ Wien

Telefon: 0650 / 249 00 86

Website: www.askoe-wien.at

### Katholisches Bildungswerk Wien

Telefon: 01 / 515 52 - 3604

E-Mail: r.skarbal@edw.or.at

Website: www.bildungswerk.at

### Pensionistenklub - Marchfeldstraße

Telefon: 01 / 334 93 20

### Pensionistenklub - Taborstraße

Telefon: 0664 / 654 66 83

### S.C. Hakoah

Telefon: 01 / 726 46 98 - 0

E-Mail: office@hakoah.at

Website: www.hakoah.at

### UNION Aktiv Brigittenau

Telefon: 01 / 332 40 17

E-Mail: office@uab.at

Website: www.uab.at

### Volkshochschule Brigittenau

Telefon: 01 / 891 74 120 000

E-Mail: office.vhs20@vhs.at oder

anmeldung.vhs20@vhs.at

Website: www.vhs.at/brigittenau

### WAT Brigittenau

Telefon: 01 / 332 51 88

E-Mail: info@wat20.at

Website: www.wat20.at

### WAT Leopoldstadt

Telefon: 01 / 294 49 83

E-Mail: josef.machal@aon.at

Website: www.wat-online.at

### Wiener Gesundheitsförderung

Telefon: 01 / 4000 - 769 55

E-Mail: office@wig.or.at

Website: www.wig.or.at

### Wichtiger Hinweis zu den Bewegungsangeboten:

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu den Kursen. Tragen Sie bequeme Kleidung und nach Möglichkeit Sportschuhe. Sanitäreinrichtungen und Garderobe sind vorhanden. Beachten Sie dazu bitte auch eventuelle Hinweise, die Sie unmittelbar bei den Bewegungsangeboten finden.

### Impressum

Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Telefon: (+43 1) 4000 76 905. Fotos: Wiener Gesundheitsförderung. Stand: Dezember 2012. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler.



09:30 - 10:30

**Bewegte Apotheke**

Für alle, die Nordic Walking immer schon mal ausprobieren wollten. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Im Freien mit bequemer Kleidung.

Wiener Gesundheitsförderung

2., Ausstellungsstraße 53  
Rotunden Apotheke

Achtung: Einmalige Schnupperstunde, reguläre Walkingtermine starten im April, Infos unter: 01 / 728 01 93

09:30 - 10:30

**Fit & Gesund**

Gymnastische Übungen zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Kräftigung der Muskulatur und Sturzprophylaxe

ASKÖ-LV WAT

2., Meiereistraße 7  
WAT Athletikzentrum,  
Ernst-Happel-Stadion, Sektor C

10:00 - 11:00

**Pilates**

Pilates lehrt, Kraft aus dem Inneren heraus zu entwickeln.

UNION Aktiv  
Brigittenau

2., Meiereistraße 7  
Ernst-Happel-Stadion, Sektor D

10:30 - 11:30

**dance ethno body**

Einfache Grundschritte verschiedener ethnischer Tanzformen zu toller World Music

S.C. HAKOAH  
Sport- und  
Freizeitzentrum

2., Wehlistraße 326

15:15 - 16:30

**Bewegung gegen Osteoporose**

Vorbeugung gegen Osteoporose, Kräftigung der Muskulatur, Sturzprophylaxe

WAT Brigittenau

20., Hopsagasse 5  
Gymnastiksaal

»Bewegung erzeugt Glückshormone!«

»Bewegung stärkt die Knochen und das Selbstbewusstsein.«

## MONTAG, 18. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
16:00 - 18:00 <b>Seniorengymnastik</b>	Speziell für Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Bewegungseinheit. Kräftigung und Beweglichkeit für den ganzen Körper.	ASKÖ Verein Seniorensport Wien (PVÖ)	20., Allerheiligenplatz 7 Schule	Unbedingt Sportschuhe tragen.
16:30 - 17:30 <b>Pilates für Beginner</b>	Spezielles Training für die Tiefenmuskulatur	WAT Brigittenau	20., Hopsagasse 5 Gymnastiksaal	
18:00 - 19:30 <b>Er+Sie Gymnastik</b>	Spaß und Entspannung mit Gymnastik und Spielen für Sie und Ihn	WAT Brigittenau	20., Stromstraße 40 Turnsaal	Nicht nur für Paare.
18:00 - 19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur	UNION Aktiv Brigittenau	20., Pöchlarnstraße 14	
18:45 - 19:45 <b>Rückenfit</b>	Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes, speziell im Bereich der Wirbelsäule	ASKÖ Wien	2., Ernst-Melchior-Gasse 9 Turnsaal 1	
19:00 - 20:00 <b>Yoga meets Pilates</b>	Für alle, die sich nicht zwischen Yoga und Pilates entscheiden können, stellt der Kurs die unterschiedlichen Herangehensweisen beider Techniken vor.	ASKÖ Wien	2., Leystraße 163/2	

»Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zum Erfolg!«

»Nützen Sie jede Gelegenheit für Bewegung!«

## DIENSTAG, 19. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
08:00 - 12:00 <b>Tischtennis für SeniorInnen</b>	Tischtennis ist eine Ganzjahressportart für Jung und Alt.	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	Bitte Hallenschuhe tragen und – wenn möglich – Tischtennisschläger mitbringen.
09:00 - 10:00 <b>Heilsport</b>	Arteriell und venöses Gefäßtraining	ASKÖ Brigittenau	20., Hopsagasse 5 Gymnastiksaal	
09:30 - 10:30 <b>Soft Moves &amp; Yoga</b>	Mobilisation, Beweglichkeitstraining, Balanceübungen, Entspannung	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	
14:00 - 16:00 <b>Seniorengymnastik</b>	Speziell für Seniorinnen und Senioren angepasste Bewegungseinheit. Kräftigung und Beweglichkeit für den ganzen Körper.	ASKÖ Verein Seniorenport Wien (PVÖ)	2., Holzhausergasse 5 Schule	Unbedingt Sportschuhe tragen.
15:00 - 16:30 <b>Gesunder Klub: LIMA - Lebensqualität im Alter</b>	Kombiniertes Bewegungs- und Gedächtnistraining	Pensionistenklubs der Stadt Wien	2., Taborstraße 61	Bitte bequeme Alltagskleidung tragen.
15:00 - 16:30 <b>Osteoporose-Vorbeugung</b>	Gezielte Bewegung und ausgewogene Belastung zur Stärkung der Stabilität und des Aufbaus von Knochen und Gelenken. Geschicklichkeitsübungen zur Förderung der Beweglichkeit. Die Übungen ersetzen keine ärztliche Behandlung bzw. Heilgymnastik!	VHS Brigittenau	20., Raffaelgasse 11	Bitte Fitnessbekleidung, Turnschuhe, Socken, Trinkflasche und Handtuch (für Matte) mitnehmen!

»Trinken Sie ausreichend!«

## DIENSTAG, 19. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
17:00 - 18:00 <b>SeniorInnen Aerobic</b>	Rhythmische Bewegung zu schwungvoller Musik für Damen und Herren	ASKÖ-LV WAT	2., Meiereistraße 7 WAT Athletikzentrum, Ernst-Happel-Stadion, Sektor C	
18:00 - 19:30 <b>Fit aktiv und im Gleichgewicht</b>	Koordination, Mobilisation und Kräftigung	UNION Aktiv Brigittenau	20., Pöchlarnstraße 14	
18:00 - 19:00 <b>Rückenfit</b>	Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes, speziell im Bereich der Wirbelsäule	ASKÖ Wien	2., Vorgartenstraße 191, 1. Stock	
19:00 - 20:30 <b>Fit für den Alltag</b>	Gezielte Bewegungen helfen, den ganzen Körper in Schwung zu bringen, diversen Verspannungen vorzubeugen und die Beweglichkeit im Alltag zu verbessern.	Allgemeiner Turnverein Brigittenau	20., Robert-Blum-Gasse 20, Volksschule, Gymnastiksaal im Untergeschoß, Eingang rechts neben dem Schultor	
19:00 - 21:00 <b>Frauenturnen</b>	Gymnastische, wirbelsäulenschonende Fitnessübungen zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens	WAT Leopoldstadt	2., Wolfgang Schmälzlgasse 13 Turnsaal	
19:30 - 21:00 <b>Frauenturnen</b>	Gymnastische, wirbelsäulenschonende Fitnessübungen zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens	WAT Leopoldstadt	2., Czerninplatz 3 Turnsaal	
19:30 - 20:45 <b>Fit duch Faustball als Ausgleichssport</b>	Freudvoller Zugang zur Bewegung ohne Leistungsdruck: Bälle eignen sich besonders gut, die Koordination zu fördern. Keine Vorkenntnisse notwendig.	Allgemeiner Turnverein Brigittenau	20., Leipzigerplatz 1	Wegen Turnsaalumbau bitte unbedingt eine Woche vorher anrufen: 01 / 270 66 62

## MITTWOCH, 20. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
09:00 - 10:30 <b>Gesundheits- und Vitaltraining – Fit in die 2. Lebenshälfte</b>	Einfache Übungen zur Stärkung von Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Die Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe und Atmung sorgt für ein rundum lebendiges Körpergefühl.	VHS Brigittenau	20., Raffaelgasse 11	Bitte Fitnessbekleidung, Turnschuhe, Socken, Trinkflasche und Handtuch (für Matte) mitnehmen!
09:30 - 10:30 <b>Bewegte Apotheke</b>	Für alle, die Nordic Walking immer schon mal ausprobieren wollten. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Im Freien mit bequemer Kleidung.	Wiener Gesundheitsförderung	20., Millennium City, Handelskai 94 Millennium Apotheke	Achtung: Einmalige Schnupperstunde, reguläre Walkingtermine starten im April, Infos unter: 01 / 240 90 80
09:30 - 11:00 <b>Generationen-Fit</b>	Begegnung mit Bewegung. Gemeinsam aktiv werden und bleiben.	ASKÖ-LV WAT	2., Meiereistraße 7 WAT Athletikzentrum, Ernst-Happel-Stadion, Sektor C	
09:30 - 11:00 <b>Gesundheitstraining Herz Kreislauf</b>	Angepasstes Herz-Kreislauftraining, Kräftigungsgymnastik, Dehnungsübungen, Spiele, einfaches Koordinationstraining sowie wirbelsäulengerechte Bewegungsformen stehen im Mittelpunkt, unterstützt durch schwungvolle Musik.	ASKÖ Wien	2., Leystraße 163/2	

»Gleichgewichtsübungen reduzieren die Sturzgefahr.«

»Lassen Sie den Aufzug und die Rolltreppe links liegen – werden Sie FußgängerIn!«



## MITTWOCH, 20. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
09:45 - 10:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur	UNION Aktiv Brigittenau	2., Meiereistraße 7 Ernst-Happel-Stadion, Sektor D	
10:30 - 11:30 <b>Nordic Walking</b>	Fachkundiges, gemeinsames Nordic Walking	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	
11:00 - 12:00 <b>Rückenfit</b>	Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes, speziell im Bereich der Wirbelsäule	ASKÖ Wien	2., Leystraße 163/2	
14:00 - 15:30 <b>SeniorInnengymnastik</b>	Speziell für Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Bewegungseinheit. Kräftigung und Beweglichkeit für den ganzen Körper.	ASKÖ Verein Senioren sport Wien (PVÖ)	20., Leystraße 34-36 Schule, 1. Stock	Unbedingt Sport- schuhe tragen!
15:00 - 16:30 <b>Gesunder Klub: Line-Dance</b>	Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert.	Pensionistenklubs der Stadt Wien	2., Taborstraße 61	
16:00 - 17:00 <b>Bodywork mit Pilates</b>	Aufwärm- und Kräftigungsteil für den gesamten Körper kombiniert mit Pilatesübungen	UNION Aktiv Brigittenau	2., Meiereistraße 7 Ernst-Happel-Stadion, Sektor D	
17:00 - 18:00 <b>Medizinische Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelkräftigung und Haltungsschulung	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	
17:00 - 20:00 <b>Frauenturnen, Seniorinnen</b>	Gymnastische, wirbelsäulenschonende Fitnessübungen zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens	WAT Leopoldstadt	2., Max Winterplatz 1	

»Bewegung  
macht Freude.«

## WARUM UNS BEWEGUNG GUT TUT UND SPASS MACHT...



**Maria M.:** „Ich sag’ immer: Wer rastet, der rostet. Wenn ich mich ein bis zwei Mal pro Woche bewege, ist mein Gewissen beruhigt und ich fühle mich beweglicher.“



**Peter L.:** „Wenn ich regelmäßig trainiere, fühle ich mich beweglicher. Außerdem bleiben meine Werte konstant. Und es macht einfach Spaß.“



**Gertrude B.:** „Ich hatte im Knie einen Gefäßverschluss. Dank des Turnens kann ich wieder problemlos gehen, auch mit meinem Hund, einem kleinen Havaneser.“



**Juliane B.:** „Ich hatte vor drei Jahren eine Bandscheiben-OP und musste pausieren. Aber die Kolleginnen im Kurs waren alle so nett und haben sich um mich gesorgt. Ich finde es schön: Man kennt sich, man plaudert, man erfährt alle Neuigkeiten. Und ganz nebenher ist auch noch das Training super.“

**Herbert S.:** „Bewegung heißt für mich, alle Gelenke schmie- ren. Und die Aktivität in der Gruppe ist was Schönes. Meine Gattin und ich freuen uns immer schon darauf.“

**Gertraud F.:** „Zwar steht die Bewegung im Vordergrund, aber ich komme auch gern mit netten Leuten zusammen. Nur wenn das Wetter schlecht ist, muss ich mich zum Rausgehen moti- vieren. Meistens freu’ ich mich auf die Stunde.“

**Veronika L.:** „Ein Gespräch mit Freundinnen hat mich zum Sport gebracht. Für mich war es ganz wichtig, die richtige Art von Be- wegung zu finden, die auch Spaß macht – nicht zu intensiv und gut für meine Schwachstellen. Ich weiß, dass es mir nach einer Trainingseinheit besser geht. Das ist die beste Motivation. Ich sage Sportmuffeln immer: Einen Versuch ist es doch wert!“

**Harald U.:** „Ob Bälle, Reifen oder Bänke – die Turnstunde ist immer sehr abwechslungsreich. Sie hilft mir bei meiner Beweglichkeit und bei meinem Gleichgewicht.“



## MITTWOCH, 20. FEBRUAR 2013

ANBIETER/IN

KURSORT

HINWEISE

17:15 - 18:15  
**Rückenfit**

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur

UNION Aktiv  
Brigittenau

2., Meiereistraße 7  
Ernst-Happel-Stadion, Sektor D

17:30 - 19:00  
**SeniorenInnengymnastik**

Allgemeine Gymnastik für Frauen und Männer, eine seniorInnengerechte Bewegungseinheit

WAT Brigittenau

20., Spielmannsgasse 1  
Gymnastiksaal

18:00 - 19:30  
**Wirbelsäulengymnastik -  
Gesundheitssport für Frauen**

Gymnastische Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der Stützmuskulatur

WAT Leopoldstadt

2., Vorgartenstraße 191  
Turnsaal

18:30 - 19:30  
**Antara**

Antara führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch und einer starken Mitte.

UNION Aktiv  
Brigittenau

2., Meiereistraße 7  
Ernst-Happel-Stadion, Sektor D

»Nach einer Belastung braucht man Erholung, um sich zu verbessern.«

»Bewegung baut Stress ab.«

»Gemeinsam geht's einfacher.«



## DONNERSTAG, 21. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
09:00 - 10:00 <b>Heilsport</b>	Arteriell und venöses Gefäßtraining	ASKÖ Brigittenau	20., Hopsagasse 5 Gymnastiksaal	
09:00 - 11:00 <b>Treffpunkt Tanz: Tanzen ab der Lebensmitte</b>	Gesellige Gruppentänze aller Länder: Kreis- und Reihentänze, Countrytänze und auch Einzeltänze (partnerInnenunabhängig) vermitteln Freude, Gesundheit, Selbstbewusstsein, geistige und körperliche Beweglichkeit und steigern die Lebensqualität.	VHS Brigittenau	20., Raffaelgasse 11	Bitte Schuhe mit niedrigem Absatz und glatter Sohle mitbringen!
09:00 - 11:00 <b>LIMA-Trainingsgruppe</b>	Kombiniertes Bewegungs- und Gedächtnistraining	Katholisches Bildungswerk Wien	21., Pius Parschplatz 3 Pfarre Floridsdorf	Bitte bequeme Alltagskleidung tragen.
09:30 - 10:30 <b>Body &amp; Mind Balance</b>	Ganzkörpertraining, hilft uns zu „zentrieren“ und die „innere und äußere Mitte“ zu finden.	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	
09:30 - 10:30 <b>Bewegte Apotheke</b>	Für alle, die Nordic Walking immer schon mal ausprobieren wollten. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Im Freien mit bequemer Kleidung.	Wiener Gesundheitsförderung	20., Webergasse 1 Herminen Apotheke	Achtung: Einmalige Schnupperstunde, reguläre Walkingtermine starten im April, Infos unter: 01 / 330 45 19-0

»Bewegung hält Sie mobil und gesund!«

## DONNERSTAG, 21. FEBRUAR 2013

### ANBIETER/IN

### KURSORT

### HINWEISE

09:30 - 10:30  
**Bewegte Apotheke**

Für alle, die Nordic Walking immer schon mal ausprobieren wollten. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Im Freien mit bequemer Kleidung.

Wiener Gesundheitsförderung

2., Lessinggasse 23  
Schwan Apotheke

Achtung: Einmalige Schnupperstunde, reguläre Walkingtermine starten im April, Infos unter: 01 / 214 10 86

09:45 - 10:45  
**Gesundheitsgymnastik**

Koordination, Mobilisation und Kräftigung

UNION Aktiv  
Brigittenau

2., Meiereistraße 7  
Ernst-Happel-Stadion, Sektor D

10:00 - 11:00  
**Zumba Gold**

Es gilt die Zumba Formel, doch wird das Tempo auf die entsprechenden Bedürfnisse angepasst.

ASKÖ Wien

2., Leystraße 163/2

10:00 - 13:00  
**Brainwalking - Mit LIMA unterwegs**

Geistig und körperlich fit bleiben

»Probieren Sie neue Bewegungsmöglichkeiten einfach einmal aus!«

Katholisches Bildungswerk Wien

2., Bahnhof Praterstern  
Treffpunkt: Kassenhalle gegenüber Billa

Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

10:30 - 11:30  
**Vitalgymnastik**

Wirbelsäulentraining mit Gymnastikbällen

S.C. HAKOAH  
Sport- und Freizeitzentrum

2., Wehlistraße 326

»Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!«

10:30 - 11:30  
**Wirbelsäulengymnastik**

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur

UNION Aktiv  
Brigittenau

20., Dammstraße 7-9

## DONNERSTAG, 21. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
14:30 - 15:30 <b>Nordic Walking</b>	Gemeinsames Nordic Walking im Prater	ASKÖ-LV WAT	2., Meiereistraße 7 WAT Athletikzentrum, Ernst-Happel-Stadion, Sektor C	
15:00 - 16:30 <b>Gesunder Klub: Bowling im Klub</b>	Bowling mit der Spielkonsole „Nintendo Wii“: Macht Spaß und aktiviert Körper und Geist auf spielerische Weise.	Pensionisten- klubs der Stadt Wien	20., Marchfeldstraße 18/4	
16:15 - 17:15 <b>Beckenbodengymnastik</b>	Durch abwechslungsreiches Training wird die Muskulatur des Bockenbodens gestärkt.	UNION Aktiv Brigittenau	20., Dammstraße 7-9	
17:00 - 18:00 <b>Pilates</b>	Pilates lehrt, Kraft aus dem Inneren heraus zu entwickeln.	UNION Aktiv Brigittenau	20., Pöchlarnstraße 14	

»Zehn Minuten durchgehende Bewegung verbessern die Ausdauer.«

»Bewegung wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.«

»Es gibt kein schlechtes Wetter – es gibt nur schlechte Kleidung.«

18:00 - 19:30  
**Wirbelsäulengymnastik**

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur

UNION Aktiv  
Brigittenau

20., Pöchlarnstraße 14

**»Bewegung fördert  
Ihre geistige Fitness.«**

18:00 - 19:30  
**Ismakogie**

Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Spezielle Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, die Durchblutung und den Kreislauf anzuregen und sorgen für ein neues Körpergefühl.

VHS Brigittenau

20., Raffaelgasse 11

19:30 - 20:45  
**Fit durch  
Ausgleichsgymnastik**

Sanfte Trainingsformen für Herz und Kreislauf sowie Beweglichkeitsschulung und Kräftigungsübungen für die Haltemuskulatur werden geboten.

Allgemeiner Turnverein  
Brigittenau

20., Leipzigerplatz 1

Wegen Turnsaalumbau bitte unbedingt eine Woche vorher anrufen:  
01 / 270 66 62

**»Stufen steigen  
verbessert die Kraft  
Ihrer Beine. «**

**»Fixe Bewegungstermine  
helfen Ihnen bei der Erreichung  
Ihrer Gesundheitsziele!«**

## FREITAG, 22. FEBRUAR 2013

		ANBIETER/IN	KURSORT	HINWEISE
08:30 - 9:30 <b>Rückenfit</b>	Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes, speziell im Bereich der Wirbelsäule	ASKÖ Wien	2., Leystraße 163/2	
09:30 - 10:30 <b>Zumba® für SeniorInnen</b>	Tanz-Fitness-Programm zu schwungvoller Musik für Damen und Herren	ASKÖ-LV WAT	2., Meiereistraße 7 WAT Athletikzentrum, Ernst-Happel-Stadion, Sektor C	
09:30 - 11:00 <b>Gesundheits- und Vitaltraining – Fit in die 2. Lebenshälfte</b>	Einfache Übungen zur Stärkung von Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Die Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe und Atmung sorgt für ein rundum lebendiges Körpergefühl.	VHS Brigittenau	20., Raffaelgasse 11	Bitte Fitnessbekleidung, Turnschuhe, Socken, Trinkflasche und Handtuch (für Matte) mitnehmen!
09:30 - 10:30 <b>Pilates</b>	Pilates lehrt, Kraft aus dem Inneren heraus zu entwickeln.	ASKÖ Wien	2., Leystraße 163/2	
09:30 - 11:30 <b>Tischtennis für SeniorInnen</b>	Tischtennis ist eine Ganzjahressportart für Jung und Alt.	S.C. HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum	2., Wehlistraße 326	Bitte Hallenschuhe tragen und – wenn möglich – Tischtennisschläger mitbringen.

»Wandern macht froh – auch in der Stadt!«

»Der öffentliche Raum ist Bewegungsraum.«



10:30 - 12:00  
**Gesundheitstraining  
 Herz Kreislauf**

Angepasstes Herz-Kreislauftraining, Kräftigungsgymnastik, Dehnungsübungen, Spiele, einfaches Koordinationstraining sowie wirbelsäulengerechte Bewegungsformen stehen im Mittelpunkt, unterstützt durch schwungvolle Musik.

ASKÖ Wien

2., Leystraße 163/2

13:30 - 14:15  
**Angeleitete Fitness im Freien**

Training mit Fitnessgeräten im Park um die Ecke. Spaß und Fitness für Jung und Alt. Ohne Einschreiben, ohne Gebühren. 365 Tage im Jahr.

Wiener Gesundheitsförderung

20., Spaungasse 14  
 Anton-Kummerer-Park

Achtung: Einmalige Schnupperstunde zum Kennenlernen der Geräte.

15:00 - 15:45  
**Angeleitete Fitness im Freien**

Training mit Fitnessgeräten im Park um die Ecke. Spaß und Fitness für Jung und Alt. Ohne Einschreiben, ohne Gebühren. 365 Tage im Jahr.

Wiener Gesundheitsförderung

2., Nordbahngelände  
 Rudolf-Bednar-Park

Achtung: Einmalige Schnupperstunde zum Kennenlernen der Geräte.

»Stehen Sie beim Zähneputzen auf einem Bein – das verbessert Ihre Koordination!«

»Jede Bewegung ist besser als keine!«

Die Aktion „Bewegtes Altern in der Brigittenau und in der Leopoldstadt“ wird getragen von



# GEWINNKARTE

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

Einfach die ausgefüllte Karte bei der Übungsleitung abgeben.  
Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir

## 12 GUTSCHEINE FÜR BEWEGUNGSKURSE.

Sie werden von den Partnerorganisationen der Aktion „Bewegtes Altern in der Brigittenau und in der Leopoldstadt“ zur Verfügung gestellt und sind bis 31.12.2013 gültig.

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kommen Sie mindestens ein Mal pro Woche durch körperliche Bewegung ins Schwitzen?  Ja  Nein

Wenn ja, wodurch geschieht das in der Regel?  
(Mehrfachnennungen möglich)

- Alltagsbewegungen  
(z.B.: Haus- oder Gartenarbeit, tägliche Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen)
- Selbst organisierte Bewegung bzw. Sport  
(z.B.: Wandern, Tanzen, Nordic-Walking, Schwimmen)
- Besuch von organisierten Bewegungs- bzw. Sportangeboten (Kurse)

Wenn nein, warum nicht: .....

Kurstitel: .....

Sind Sie heute hier, weil

- Sie die Schnupperstunde nutzen wollen?
- Sie den Kurs regulär besuchen?

Männlich  Weiblich Alter: .....

