

# Kursbeginn: Woche 4. bis 10. Oktober 2010

## Wirbelsäulengymnastik\*)

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur zur besseren Haltung, gesteigertem Wohlbefinden und höherem Leistungsniveau.

			Einheiten	Euro
Kurs A01	Mo.	9.00 bis 10.15 Uhr	13	72,--
Kurs A02	Di.	14.30 bis 15.45 Uhr	12	66,--
Kurs A03	Di.	16.00 bis 17.15 Uhr	12	66,--
Kurs A04	Do.	17.15 bis 18.30 Uhr	14	77,--
Kurs A05	Fr.	09.00 bis 10.15 Uhr	15	82,--

## Intensivgymnastik

Spezielles, rückenbewusstes Bewegungstraining, auch als weiterführendes Aufbautraining zur Wirbelsäulengymnastik. Viele verschiedene Trainingsmethoden und spezielle Bewegungsübungen kräftigen vor allem die Problemzonen Ihres Körpers.

			Einheiten	Euro
Kurs ST01	Mi.	19.00 bis 20.15 Uhr	14	77,--

## Power and Fun

Sie trainieren Ihren Körper zu rhythmisch passender Musik. Verwendung verschiedener Handgeräte, Powerprogramm für Kondition und Ausdauer.

			Einheiten	Euro
Kurs A06	Mi.	19.00 bis 20.15 Uhr	14	77,--

## Sesselgymnastik\*)

Ruhige Sitzgymnastik zum Muskelaufbau, kleinmotorische Übungen, Gedächtnistraining, koordinative Aufgaben. Für alle, die ihren Bewegungsrahmen erhalten oder steigern möchten.

			Einheiten	Euro
Kurs A07	Mo.	14.30 bis 15.10 Uhr	13	63,--

## Pilates

Durch gezieltes Training der tiefliegenden Muskeln werden vor allem die wirbelsäulennahen Stabilisatoren des Körpers sowie des Beckenbodens gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, der ganze Körper geformt. Bewegung und Atmung sind dabei in harmonischem Einklang

			Einheiten	Euro
Fortgeschr. Kurs A08	Mo.	16.30 bis 17.30 Uhr	13	70,--
Beginner Kurs A09	Di.	17.30 bis 18.30 Uhr	14	74,--

## Anmeldeabschnitt

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich, da die Kurse nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt werden.

**Ich melde mich verbindlich für folgende/n Kurs/e** (Kursnummer/n bitte eintragen) **an:** \_\_\_\_\_

### Bitte gut leserlich ausfüllen!

Name des/der Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz/Ort: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon (unbedingt erforderlich): \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Step-Aerobic\*)

Training für Bein- und Pobereich sowie des Herzkreislaufsystems.

			Einheiten	Euro
Kurs A10	Do.	18.30 bis 19.45 Uhr	14	77,--

## All in one, Bodyforming\*)

Eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper, bei der vor allem die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Es werden darüberhinaus Verspannungen im gesamten Rückenbereich und Schultergürtel gelöst sowie Cellulite erfolgreich bekämpft.

			Einheiten	Euro
All in one Kurs A11	Mi.	10.30 bis 11.45 Uhr	14	77,--
Bodyforming Kurs A12	Mo.	19.30 bis 20.45 Uhr	13	72,--

## Zumba®-Dance

Aerobic zu Salsarhythmen! Auf dem Vormarsch aus Südamerika. Zu heißen lateinamerikanischen Klängen erleben Sie den neuen Trend. Sie werden begeistert sein. Join the Party!

			Einheiten	Euro
Kurs A13	Di.	18.40 bis 19.40 Uhr	14	74,--

## Mollies aktiv

Speziell für die Gruppe der Übergewichtigen wollen wir Geschicklichkeit, Bewegungsumfang (Flexibilität), Ausdauer und Kraft ohne Leistungsdruck verbessern. Ausgangspunkt ist das individuelle Leistungsvermögen ohne Vergleich mit Schönheitsidealen. Leichtes Fatburning um die Fettverbrennung anzukurbeln.

			Einheiten	Euro
Kurs A14	Mo.	18.30 bis 19.30 Uhr	13	70,--

## Reine Männersache

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulung, Spass in der Gruppe.

			Einheiten	Euro
Kurs A15	Do.	11.30 bis 12.30 Uhr	14	74,--

## Taiji

### Grundhaltung, Meditation und Entspannung

Neben dem Erlernen der Taiji-Grundhaltungen, soll es eine Stunde zum Wohlfühlen für Körper und Geist sein. Mit Entspannung den Körper lockern, durch Energieübungen Energie tanken und mit Meditation die Gedanken beruhigen und Körper & Geist in Einklang bringen.

			Einheiten	Euro
Kurs A16	Fr.	20.00 bis 21.00 Uhr	15	80,--

## Aqua-Aerobic \*)

Moderne Bewegungsparty über und unter Wasser, bei der durch den Wasserwiderstand mehr Kalorien verbrannt werden als üblich. Wassertemperatur: 27°C

			Einheiten	Euro
Kurs A17	Di.	19.30 bis 20.30 Uhr	14	92,--

**ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenauer Hallenbad statt.**

## Bewegung gegen Osteoporose

Wir treten den Kampf an gegen Stoffwechselstörungen, Bewegungsmangel und erhöhtes Knochenbruchrisiko. Ziel: Schulung der Geschicklichkeit, Kräftigung der Muskulatur. Geeignet für reifere Frauen und Männer.

			Einheiten	Euro
Kurs A18	Mo.	15.15 bis 16.30 Uhr	13	70,--

## Bauchtanz

Sinnlich geschmeidige Bewegungen des orientalischen Tanzes verbinden Spaß und Freude am Tanz mit Atem- und Beweglichkeitsübungen zur Lockerung von Hüfte, Schulter und Geist. Isolationsübungen helfen den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu beherrschen.

			Einheiten	Euro
Kurs A19	Fr.	18.45 bis 20.00 Uhr	15	83,--

## Walking - Nordic Walking

Der Trendsport - sanftes Training, bei dem alle Muskelgruppen beansprucht werden. Ganzkörpertraining ist dadurch garantiert. Löst Muskelverspannungen im Nacken und Schulterbereich. Reduziert die Belastung der Kniegelenke. Outdoor-Rundweg. **Start bereits: 20.9.2010**

			Einheiten	Euro
Kurs A20	Mo.	17.00 bis 18.00 Uhr	12	54,--

## Fit ins Wochenende

Der Frischekick für sie und ihn. Eine Kombination verschiedener Trainingsmethoden für Wohlbefinden und Entspannung.

			Einheiten	Euro
Kurs A21	Fr.	17.45 bis 18.45 Uhr	13	70,--

## Country - Linedance

Solo, in Linien getanzt, zu traditioneller und moderner Country-Musik. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind ein gutes Maß an Spaß, Kondition, Flexibilität. Gut sitzende saubere Schuhe mit gleitfähiger, nicht haftender Sohle. Tanzschuhe! Keine Straßenschuhe!

			Einheiten	Euro
Beginner: Kurs A22	So.	17.00 bis 18.00 Uhr	12	64,--
Fortsetzungskurs: Kurs A23	So.	18.00 bis 19.00 Uhr	12	64,--

## Bodyshaping

Kräftigung der Muskelmasse im Stehen und Liegen. Aerobic moves. Cool down mit ausgiebigem Stretching. Nicht Maximalkraft wird trainiert, sondern gezielt auf Körpermodellierung.

			Einheiten	Euro
Kurs A24	Mo.	17.30 bis 18.30 Uhr	13	70,--

## Tao Yoga

Beruhet auf dem chinesischen Tao (Lebensprinzip). Yin + Yang werden über Haltung und Atmung in Harmonie gebracht.

			Einheiten	Euro
Kurs SP01	Do.	19.15 bis 20.30 Uhr	14	77,--

Die mit einem \*) gekennzeichneten Kurse werden von der ASKÖ-Brigittenau veranstaltet.

## Kriechen - Krabbeln - 1. Schritte (Kinder bis zum 2. Geb.)\*)

Freies Bewegen - Neues erleben und erforschen. Die Kleinsten machen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten.

			Einheiten	Euro
Kurs A25	Mo.	10.15 bis 11.20 Uhr	13	72,--
Kurs A26	Mo.	11.20 bis 12.25 Uhr	13	72,--
Kurs A27	Di.	10.10 bis 11.15 Uhr	14	77,--
Kurs A28	Di.	11.15 bis 12.20 Uhr	14	77,--
Kurs A29	Mi.	9.00 bis 10.15 Uhr	14	77,--
Kurs A30	Mi.	14.15 bis 15.20 Uhr	14	77,--

## Purzeln - Laufen - 1. Hüpfen

Fürs Babyturnen schon zu groß, aber für den Turnsaal noch zu klein. In diesem Kurs sind Kinder zwischen 2 bis max. 3 Jahren als Übergang zum spielerischen Turnen an den Geräten.

			Einheiten	Euro
Kurs A31	Fr.	10.15 bis 11.20 Uhr	15	83,--
Kurs A32	Fr.	11.25 bis 12.30 Uhr	15	83,--

## Kleinstkinderturnen vom 2. bis 4. Geburtstag

Erste Übungen an den Geräten, spielerisches Turnen oder einfach spielen mit Handgeräten in entspannter Atmosphäre.

			Einheiten	Euro
Kurs SP02	Do.	17.00 bis 18.00 Uhr	14	74,--
Kurs SP03	Di.	17.00 bis 18.00 Uhr	13	70,--
Kurs SP04	Mo.	16.30 bis 17.30 Uhr	11	59,--

(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind)

## Moto-Kiddys Kleinkinderturnen

Ganzheitliches Bewegungskonzept, das über den Körper, die Bewegung und das Spiel (Wahrnehmen, Erleben) die Kinder in der Persönlichkeitsentwicklung höchst möglichst fördert. Mit Elementen aus der Motopädagogik und Psychomotorik. Für Kinder von 4 bis 7 Jahren. **Mit Begleitung - 1 Aufsichtsperson.**

			Einheiten	Euro
Kurs SP05	Di.	18.00 bis 19.00 Uhr	13	70,--

Turnsaal rechts

## Lollipop

Videoclipdancing für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Dance zu Discomusik, genau auf dieses Alter zugeschnitten.

			Einheiten	Euro
Kurs A33	Mi.	18.00 bis 19.00 Uhr	Semester	57,--

## Musik & More für Kinder

Aufwärmen mit Musik, turnen mit Handgeräten und an Gerätschaften aus dem Turnsaal. Geeignet für Kinder von 4 bis 7 Jahren (mit 1 Begleitperson als Aufsicht und Hilfe).

			Einheiten	Euro
Kurs SP06	Mi.	16.30 bis 17.30 Uhr	14	75,--

## Kleinkinder-Aerobic

Kinderprogramm für Kids im Alter von 4 bis 6 Jahren. Tänze, Spiele und Bewegungsgeschichten mit viel Musik. Eltern können gerne dabei bleiben und zusehen.

			Einheiten	Euro
Kurs A34	Do.	15.45 bis 16.45 Uhr	14	74,--

**Bauchtanz für Mädchen**

in verschiedenen Altersgruppen von 8 bis 17 Jahre, mind. 6 - max. 12 Teilnehmerinnen. Eventuell monatliche Zusatztermine an Samstagen von 10.00 bis 11.30 Uhr im Aktiv Center.

<b>Kurs SP07</b>	<b>Do.</b>	<b>18.00 bis 19.15 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
------------------	------------	----------------------------	------------------------------	---------------------

**Allround-Karate für Kinder von 8 bis 14 Jahre**

Dabei schulen die Kinder ihre Konzentration, ihre Selbstbeherrschung und vor allem den respektvollen Umgang miteinander. **Nur Fortgeschrittene.**

<b>Kurs A35</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.00 bis 18.00 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>67,-</b>
		Fortgeschrittene bis 10 Jahre - Sporthalle Hopsagasse/H3		
	<b>Mi.</b>	<b>17.00 bis 18.00 Uhr</b>		
		Fortgeschrittene ab 10 Jahre - Gymnastiksaal		

Die Kursleiterin entscheidet über die Einteilung der Gruppen.

**Inline-Hockey für Kinder von 8 bis 15 Jahren**

Grundkenntnisse im Rollerskaten Bedingung! Basisausrüstung: Protectoren an Knien und Ellenbogen, Handschuhe (auch Schihandschuhe möglich), Skates, gerade Fußhaltung! **Helm!** Schläger können ausgeborgt werden.

**Beginn: ab 14.9.2010 - kein Kurs bei Regen!**

<b>Kurs A36</b>	<b>Di.</b>	<b>17.30 bis 18.30 Uhr</b>	Einheiten <b>Jahresbeitrag</b>	Euro <b>64,-</b>
		<b>ACHTUNG! Kursort: Area 95, Sportzentrum Hopsagasse</b>		

**Ball-Rambazamba**

Allerlei Ballspiele für Kinder von 10-12 Jahren, Ballübungen, Wurfspiele und viele Ballabenteuer und Matches.

<b>Kurs A37</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.00 bis 17.00 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
		Halle 3/Hopsagasse 7		

**Walkingkids**

Wir walken mit den Kindern von 8-12 Jahren im Freien bei jedem Wetter. Dieses ganzheitliche Bewegungskonzept fördert die physische und soziale Entwicklung. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund und helfen mit, die Kinder für diese Sportart zu begeistern. **Treffpunkt: Sportplatz ASKÖ-Brigittenau.**

<b>Kurs A38</b>	<b>Sa.</b>	<b>10.00 bis 11.00 Uhr</b>	Einheiten <b>10</b>	Euro <b>40,-</b>
		Ermäßigung für Purzelkids		<b>30,-</b>

**Kilo-Purzelkids**

Zeigen wir Übergewicht bei Kindern die rote Karte! Bewegungseinheiten, Gruppengespräche mit Eltern, Einkaufen gehen mit unserer Diätologin. Bitte fordern Sie zusätzlich unseren speziellen Folder an.

<b>Kurs SP09</b>	<b>Do.</b>	<b>17.00 bis 18.30 Uhr</b>	Schuljahresbeitrag	Euro <b>250,-</b>
		Gymnastiksaal		

**Hiphop**

Für Jugendliche von 12-16 Jahren. Mit den neuesten Charts wirst du einen tollen Einblick in die Hip-Hop-Welt bekommen. Es werden coole und ausdrucksstarke Choreographien erlernt und viel Kreativität gefördert. Das Ziel ist Anfangsteps, wie auch schwierige Moves zu beherrschen und durch Formationen Teamgeist zu fördern. ... und natürlich vor allem: ganz viel Spaß zu haben!

<b>Kurs A39</b>	<b>Fr.</b>	<b>16.30 bis 17.45 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
-----------------	------------	----------------------------	------------------------------	---------------------

**Volleyball für Mädchen U21**

			Einheiten <b>Schuljahresbeitrag</b>	Euro <b>140,-</b>
--	--	--	--	----------------------

<b>Kurs A40</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.30 bis 18.00 Uhr</b>		
		Sporthalle Hopsagasse/H4		
	<b>Di</b>	<b>19.00 bis 21.00 Uhr</b>		
		Spielmannngasse 1 - Gymnastiksaal		
		<b>Matchbetrieb</b>		

**Volleyball für Mädchen ab 11 Jahren**

			Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
			<b>Schuljahr</b>	<b>114,-</b>

<b>Kurs A41</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.00 bis 17.00 Uhr</b>		
		Sporthalle Hopsagasse/H4		
		<b>Keine Meisterschaft!</b>		

**Basketball für Kinder**

Spielerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballportes.

			Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
Kinder von 8 bis 10 Jahren	<b>Mo.</b>	<b>17.00 bis 18.15 Uhr</b>		
<b>Kurs A42</b>				
		MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder		
		<b>ACHTUNG! Kursort: Sporthalle Hopsagasse/H1</b>		

			Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
Kinder von 11 bis 13 Jahren	<b>Mi.</b>	<b>18.00 bis 19.15 Uhr</b>		
<b>Kurs A43</b>				
		MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder		
		<b>ACHTUNG! Kursort: Turnsaal links der Schule Engerthstr. 78-80 (seitlicher Hauseingang)</b>		

**Handball für Kinder**

Für Buben und Mädchen im Volksschulalter zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels. Hallenschuhe (abriebfeste Sohlen), kurze Hose, Leibchen, Trinkflasche und Handtuch.

<b>Kurs SP10</b>	<b>Mi.</b>	<b>17.00 bis 18.00 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
		Beginner (ab 5 Jahre)		
<b>Kurs SP11</b>	<b>Mi.</b>	<b>18.00 bis 19.00 Uhr</b>	Einheiten <b>Semester</b>	Euro <b>57,-</b>
		Fortgeschrittene		

Die Einteilung erfolgt durch den Kursleiter.

**Moving Kids**

Für Kinder von 5-7 Jahren. Gemeinsames Aufwärmen mit Koordinations- und Körperwahrnehmungsspielen, Bewegungsformen zu aktueller Musik getanzt, Bewegungsgeschichten, Entspannungsübungen. Viel Spaß und Freude an sportlichen, musikalischen Aktivitäten stehen im Vordergrund.

<b>Kurs ST02</b>	<b>Mi.</b>	<b>17.50 bis 18.50 Uhr</b>	Einheiten <b>14</b>	Euro <b>77,-</b>
------------------	------------	----------------------------	------------------------	---------------------

**Ich+Du**

Kinder von 4-6 Jahren und Erwachsene turnen und entdecken den Turnsaal gemeinsam. Wirbelsäulengymnastik für Kids, Entspannung und Koordinationsübungen bereichern zusätzlich den Turnabend.

<b>Kurs SP08</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.40 bis 18.50 Uhr</b>	Einheiten <b>11</b>	Euro <b>61,-</b>
------------------	------------	----------------------------	------------------------	---------------------

**Heilsport - kein WAT-Kurs**

Arterielles und venöses Gefäßtraining.

<b>Di. + Do.</b>	<b>09.00 bis 10.00 Uhr</b>	<b>Gymnastikraum</b>
------------------	----------------------------	----------------------

Tarife und Anmeldung bei ASKÖ 20

# Kursbeginn:

**Woche: 4. bis 10. Oktober 2010**

Die angegebenen Zeiten von 60, 75 bzw. 90 Minuten entsprechen Unterrichtszeiten von 50, 65 bzw. 80 Minuten (ausgenommen Babykurse).

Kennzeichnung der Kurse = folgender Kursort:

**A** ... Aktiv Center, 20., Hopsagasse 5 - Gymnastikraum

**ST** ... Turnsaal, 20., Stromstraße 40

**SP** ... Turnsaal, 20., Spielmannngasse 1  
rechts od. links od. Gymnastiksaal

Eine vorherige **Anmeldung** ist unbedingt erforderlich und **verbindlich**, da die Kurse nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt werden.

Den Kursbeitrag zahlen Sie bitte auf unser Konto Nr. 02910665025 bei der BAWAG (BLZ 14000), Kontowortlaut: WAT-Brigittenau ein.

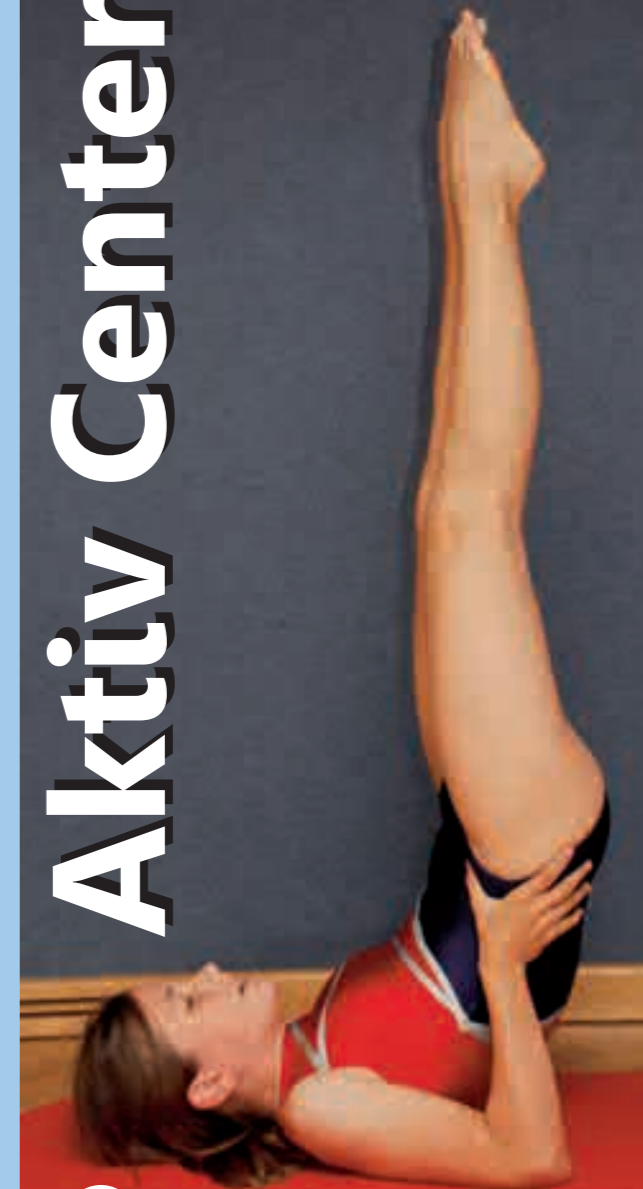
Bitte führen Sie die genaue Kursbezeichnung als Verwendungszweck an. (Bei Nichtstattfinden eines Kurses, wird der Kursbeitrag refundiert.)

**Nach verbindlicher Anmeldung erfolgt keine zusätzliche Verständigung mehr (ausgenommen der Kurs findet nicht statt).**

Zugestellt durch Post.at-Gruppe

# KURSPROGRAMM Herbst 2010

# Aktiv Center



1200 Wien\_Hopsagasse 5\_Tel: 332 51 88\_Fax: 332 51 88-6  
email: info@wat20.at\_homepage: www.wat20.at