

Sommersportprogramm

07. Juni bis 19. September

Die Sommermitgliedschaft groß € 95.- berechtigt Sie zur Teilnahme an allen/beliebig vielen Sportangeboten im Rahmen des Sommersemesters.

Die Sommermitgliedschaft klein € 75.- berechtigt Sie zur Teilnahme an 15 Terminen im Rahmen des Sommersemesters.

Beim Sommersportprogramm endet die Mitgliedschaft bei allen Varianten mit Ende des Sommersemesters und die Mitgliedskarte verliert ihre Gültigkeit.

Die Teilnehmenden des Sommersportprogrammes sind während dieser Zeit außerordentliche Mitglieder des WAT Brigittenau.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

Konto: AT09 2011 1839 2192 9800 bei der Erste Bank,

Kontowortlaut: WAT - Brigittenau.

Rückenfitness

SA

Übungen zur Kräftigung der gesamten Wirbelsäule, Mobilisation unbeweglicher Körperpartien, Kräftigung schwacher Muskelgruppen. Ziel: gesunde, kräftige Wirbelsäule.

A24	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller
A11	Mi.	09.40 bis 10.35 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A100	Mi.	17.00 bis 17.55 Uhr	Leitung: Sabine Gerard - ab Juli / Juni Sa 9:00
A04	Do.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl
A02	Fr.	09.00 bis 09.55 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Faszientraining

SA

In diesem Angebot wollen wir unsere Faszien genauer kennen lernen, pflegen und trainieren. Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Dieses wunderbare Netz umhüllt und durchzieht jede Zelle und ist in unserem gesamten Körper zu finden. Es ist maßgeblich an der Beweglichkeit und der gesamten Körperhaltung beteiligt, leider auch oftmals verantwortlich für Schmerzen, die durch Verklebungen auf Grund von Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehen. Das Training beinhaltet alle Bewegungsformen die unsere Faszien brauchen, sowohl mit, als auch ohne Handgeräten.

A92	Mi.	08.30 bis 09.25 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
-----	-----	---------------------	------------------------

Reine Männersache

SA

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulungen, Spaß in der Gruppe.

A15	Do.	10.15 bis 11.15 Uhr	Leitung: Nathalie Maibach
-----	-----	---------------------	---------------------------

Beckenbodentraining für Frauen

SA

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden zu sensibilisieren und seine Funktionstüchtigkeit zu erlangen, oder auch zu erhalten. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

A57	Mi.	10.50 bis 11.45 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
-----	-----	---------------------	------------------------

Bodybalance

SA

Ist eine fließende Abfolge von einfachen Dehnungsübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit Hauptaugenmerk auf eine gute Tiefenatmung zur Verbesserung der Mobilität, Kräftigung und Entspannung von Körper&Geist.

SP49	Do.	18.45 bis 19.40 Uhr	Leitung: Elisabeth Dögl
------	-----	---------------------	-------------------------

Yoga - nur im JUNI

SA

Ziel ist es „MeisterIn des eigenen Lebens“ zu werden. Das wesentliche Prinzip des Yoga ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert und Muskelkraft aufgebaut.

SP50	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Lea Stiller
------	-----	---------------------	----------------------

Mobilisation und Stretching

SA

Dynamische Mobilisationsübungen sollen Beanspruchungen vorbereiten und die Beweglichkeit verbessern. Das Zusammenspiel von Gelenken und Muskulatur wird gefördert: Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt und gekräftigt. Ziel der Mobilisation ist die Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfanges.

A101	Mi.	18.00 bis 18.55 Uhr	Leitung: Sabine Gerard - ab Juli / Juni Sa 10:00
------	-----	---------------------	--

Zumba®

SA

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

A13	Di.	19.30 bis 20.25 Uhr	Leitung: Kathi Schüller / Annick Danner
A81	Mi.	19.00 bis 19.55 Uhr	Leitung: Sabrina Mick

Step-Aerobic

SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

inklusive Kräftigung

A10	Do.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl
-----	-----	---------------------	---------------------------------

mit Choreographie

A66	Di.	17:30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Sabine Gerard
-----	-----	---------------------	------------------------

SALSATION®

SA

Ist eine Mischung aus den Begriffen «Salsa»; was nicht nur den Tanzstil, sondern den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und «Sensation»: das Gefühl der Lebensfreude, der Happiness, die einem überkommt, wenn man tanzt.

SP42	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Lucia Galkova
------	-----	---------------------	------------------------

Zumba® Gold

SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Dieses Programm ist mit einfachen Choreographien und geringerer Intensität. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46	Di.	10.30 bis 11.25 Uhr	Leitung: Elisabeth Herrschl Garrelts
-----	-----	---------------------	--------------------------------------

Pilates

SA

Durch gezieltes Training der tief liegenden 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.

A08	Mo.	16.30 bis 17.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller
A09	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Bodyforming

SA

Ist 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.

A12	Mo.	19.30 bis 20.25 Uhr	Leitung: Anna Billa
A74	Di.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Sabine Gerard
A87	Fr.	10.00 bis 10.55 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Yogilates - nur im JULI

SA

Beim Yogilates werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper & Seele verbunden.

SP44	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Ivi Stojkovic
------	-----	---------------------	------------------------

Kundalini Yoga - nur im AUGUST & SEPTEMBER

SA

Ist eine dynamische, kraftvolle Form des Yoga, die dazu dienen soll, das Bewusstsein auszudehnen. Die Einheiten bestehen aus Körperübungen, kontrollierter Atmung und Meditation. Dabei wird zusätzlich der Körper gekräftigt und das Nervensystem gestärkt.

SP51	Mo.	18.30 bis 20.00 Uhr	Leitung: Sophie Roffeis
------	-----	---------------------	-------------------------

