

Fit und Kreativ

Wirbelsäulengymnastik

Alpenvereinshaus Sektion Austria

Jeden Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Vorbeugung gegen ernsthafte Rückenbeschwerden und Entwicklung eines persönlichen „Rückenbewußtseins“.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Geleitet wird diese Gymnastik durch Martin Fels und Barbara Kaufmann (ausgebildete Physiotherapeuten)

Kosten: 5,50 / 6,50 für eine Stunde Gymnastik



Skigymnastik und Konditionstraining Gymnasium Vereinsgasse 1020 Wien

Mi. 01.10.2008 - Mi. 22.04.2009

Mit einem neuen Team geht es in die Saison 2008/2009!

Spielerisch und mit Musik, betreiben wir abwechslungsreiches Muskelaufbau- und Konditionstraining unter Verwendung diverser Sportgeräte (Bälle, Gymnastikbänder,...) um uns auf den Winter vorzubereiten. Dehnübungen erhalten und steigern unsere Beweglichkeit.

Komm vorbei, schau's dir einmal an und trainiere gleich mit. Turngewand & Handtuch mitnehmen!

Auskunft: Alexander Knakal Tel: 0699/10 52 57 57 oder in der Servicestelle.

Wann: Jeden Mittwoch (ausgenommen schulfreie Tage) von 19 bis 21 Uhr

Mitgliederpreise:

77,- Saisonkarte

43,- Zehnerblock

22,- Fünferblock

4,80 Einzelkarte

5,80 Gästekarte für Nichtmitglieder

Leistungen: Training durch unsere Instrukturen, Saalmiete, Trainingsgeräte, Keine Anmeldung erforderlich - einfach vorbeischaun!

Leitung: Knakal Alexander, Molterer Georg

Treffpunkt: Ort der Veranstaltung: Vereinsgasse 21, 1020 Wien, 19.00 - 21.00 Uhr (Seiteneingang Volkertstr. 9 - durch Hof - Metalltreppe - 1 Stock) Erreichbar: U1 oder U4 bis Schwedenplatz, 3 Haltestellen mit N; Parkplätze vorhanden, Parkscheine notwendig bis 22.00 Uhr

Nordic Walking Wandertage Schlankmacher - Stimmungsmacher - „Anti Aging

Do. 20.11.2008 Rudolfshöhe

Do. 4.12.2008 Stockerauer Au

Do. 18.12.2008 Mauerbacher Höhenweg

Do. 08.01.2009 Laab im Walde

Do. 22.01.2009 Laxenburg

Mi. 11.02.2009 Auf den Spuren Napoleons

Mi. 25.02.2009 Kaltenleutgebener Tal

Mi. 11.03.2009 Windschhütte

Mi. 25.03.2009 Hundsheimer Berg

Mi. 06.05.2009 Sparbacher Naturpark

Mi. 20.05.2009 Hagenbachklamm

Mi. 03.06.2009 Kampsteiner Schwaig

Mi. 17.06.2009 Hohe Wand

Weitere Termine in den Austria Nachrichten und auf www.alpenverein-austria.at

Bei diesen geführten Nordic Walking Wanderungen rund um Wien geht es nicht um Sekunden und Minuten, sondern um das ideale Ganzkörpertraining in der Natur, um das Erproben und Umsetzen sämtlicher Techniken in unterschiedlichem Gelände, um Ausdauer, Kraft und Fitness. All diese Trainingsaspekte werden durch eine gesellige Gruppe motivierend und mit Spaß erlebt. Individuelle Pausen werden eingeplant.

Zielgruppe: Alle begeisterten Nordic WalkerInnen und solche, die es noch werden wollen

Mitzubringen: Eigene NW-Stöcke und bequeme Laufschuhe oder ähnliches

Kosten: 4,-

Leitung: Elfi Hromek

A: Telefonisch in der Servicestelle oder bei Elfi (0699 10 69 60 60) bis 2 Tage vorher!

„Stop or Go“ - Avalanche awareness

Mountains near Vienna

Wed. 28 Jan. 2009 - Sat. 31 Jan. 2009

Aktiv-Nr.: n090017c

„Recognize and avoid avalanches“

For Skimountaineers - Snowboarder - Snowshoe hikers

In this course, you will learn the basics of modern avalanche theory developed by Werner Munter ("3x3") and used as the basis for the Alpenverein system "Stop or Go". The theory of basic avalanche awareness and risk-management (i.e. standard operating procedures) to utilize while planning and touring will be presented on Wednesday evening and again on the scheduled day in the mountains.

Service: Leading fee, Presentation

Costs: 70,-

Guide: Merstallinger Michael

Requirements: ST2, KI-2, some experience in ski mountaineering or snowshoeing, interest in improving independent and self-assured actions.

Last date for registration: Fri. 23 Jan. 2009

Preliminary meeting: Wed. 28 Jan. 2009 at 6:30 p.m.

Presentation: theory and basics

Courses in English Language **NEU!**

Basic education on rock and ice Dachstein

Sat. 27 Jun. 2009 - Sun. 28 Jun. 2009

Aktiv-Nr.: n090656

Dachstein's mountainous region offers perfect terrain to train your skills on both rock and ice. You will learn the basics of mountaineering: hiking in high-mountain regions, walking on glaciers, climbing via ferrata, navigation, and much more. We meet on Saturday morning at the top station of the Dachstein Südwan cable car.

Service: Leader fee, Gear rental

Costs: 120,-

Guide: Scherr Martin

Requirements: free from dizziness, fit for tour length up to 7 hours

Preliminary meeting: Mon. 22 Jun. 2009 at 6:00 p.m.

Last date for registration: Mon. 15 Jun. 2009

„Basic Rock“ From plastik holds to real rock

July 2009

Aktiv-Nr.: n090301c

On one evening in the Section Austria Climbing Hall (Kletterzentrum - Rotenturmstraße 14, 1010 Wien) and two days "on the rocks", we review previously learned techniques and intensively concentrate on all matters concerning rope handling, belaying, climbing techniques, equipment, ...

Date:

One evening (starting at 6:00 p.m.) in July and the two days on the following weekend.

Please register for this course, and then we can adjust the date with you and Michael!

Service: Leader fee, Gear rental

Costs: 145,-

Guide: Merstallinger Michael

Requirements: Basic knowledge of belaying - i.e. completed indoor climbing course

Last date for registration: Wed. 17 Jun. 2009