



Simon Lehner

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.

Leitung: Martin Fels (ausgebildeter Physiotherapeut)

Kosten: 6,- / 7,- für eine Stunde Gymnastik

Skigymnastik und Konditionstraining

19.30 - 21.00 Uhr - Neue Adresse!

Mi. 07.10.2009 - Mi. 09.12.2009

Neue Kursstaffel ab Jänner 2010

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 Dir einmal an und trainiere gleich mit.

Die Skigymnastik wird heuer in 2 Blöcken zu je 10 Übungsabenden durchgeführt. Der 1. Block beginnt in der 1. Oktoberwoche. Der 2. Block im Jänner.

Auskunft: Alexander Knakal Tel: 0699/10 52 57 57 oder in der Servicestelle: 513 10 03

Leistungen: Training durch unsere Instrukto:ren, Saalmiete, Trainingsgeräte. Keine Anmeldung erforderlich - einfach vorbeischaun!

Kosten: 35,- Zehnerblock (Nicht Mitglieder 40,-) 18,- Fünferblock (Nicht Mitglieder 21,-)

Leitung: Knakal Alexander, Molterer Georg

Wo: 1060 Wien, Mittelgasse/Eingang Spalowskyg. 5 (Raimundtheater) 19.30 Uhr - 21.00 Uhr (U6 Gumpendorferstraße)

Nordic Walking Wandertage Schlankmacher - Stimmungsmacher - „Anti Aging“

Mi. 10.02.2010 Grüner Prater

Mi. 24.02.2010 Bisamberg

Mi. 10.03.2010 Hütteldorf - Kahlenbergerdorf

Mi. 24.03.2010 Hoher Lindkogel

Mi. 07.04.2010 Schöpfl - St. Corona

Mi. 21.04.2010 Ganzalm - Roseggerhaus

Mi. 05.05.2010 Loosdorf

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!

Volkstanzen

Jeden Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr im Alpenvereinshaus. Interessenten sind herzlich eingeladen, vorbei zu schauen!

Wir laden alle, die Interesse daran haben ein, mit uns beschwingte Tanzabende zu verbringen. Wir tanzen im großen Saal beim Alpenverein Austria.

Wichtiger Volkstanzttermin: 43. Alpenvereins-Volkstanztfest, Samstag, 16. Jänner 2010, H.d.B. Döbling, Gatterburggasse 2A.

Leitung: Renate und Günter Meixner