



SVA-Bewegt

Abgestimmt auf die individuellen Leistungsvoraussetzungen sollen das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur gestärkt werden. Das Ziel ist es, gesund zu bleiben - oder trotz einer bestehenden chronischen Einschränkung ein gesundes Leben zu führen. Ein wichtiges Ziel ist es, Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln und somit das Bewegungsprogramm als fixen Bestandteil des persönlichen Lebensstils zu etablieren.

Betreuung

Um eine individuelle Betreuung zu garantieren, sind die Kurse auf maximal 12 Personen beschränkt. Sportwissenschaftler, oder erfahrene Übungsleiter betreuen Sie nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Inhalte

In jeder einzelnen Einheit werden folgende Schwerpunkte umgesetzt:

- Gezieltes Herz-Kreislauftraining
- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der Koordination
- Information zur Alltagsaktivität
- Spaß und Freude an der Bewegung

Regelmäßigkeit

2-mal pro Woche wird jeder Kurs angeboten. Über den Jahreswechsel, zu Feiertagen und zum Teil in den Ferien wird auch den Kursteilnehmern eine Pause gegönnt. Somit ergeben sich insgesamt 60 - 80 Einheiten pro Jahr.

KURSE im Ernst-Happel-Stadion

Aktiv Bewegt

Trainer: Markus Holzweber

Zeit: Dienstag und Donnerstag, jeweils von 16.15 bis 17.45 Uhr

Quereinstieg möglich! Die Kurse werden erst ab 5 Teilnehmer gestartet!

Ort: Sportunion Brigittenau, Ernst-Happel-Stadion/ Sektor D, Meiereistr. 7, 1020 Wien

Kosten: **175 €** pro Semester, Voranmeldung erforderlich!

(Tel.01/332 40 17 Sportunion Brigittenau)

