



## Wellness, Sport

### Aerobic 1 stündig

**wgkk**

**Fatburning:** Im aeroben Bereich wird Fett verbrannt.

**Bodywork:** Ein Workout für den ganzen Körper. Kräftigung und Straffung

**Richtig Fit mit Centrics:** Sanftes, aber äußerst wirksames Krafttraining. Näheres im Internet!!!

Mo. 13.2.	18:30 - 19:30	Fatburning 40+	#01	Gina	<b>W-T</b>
Mo. 13.2.	19:30 - 20:30	Bodywork 40+	#02	Gina	<b>W-T</b>
Di. 14.2.	17:00 - 18:00	Fatburning	#03	Andrea	<b>S-T</b>
Di. 14.2.	18:00 - 19:00	Richtig Fit - Centrics	#04	Andrea	<b>S-T</b>
ab 7 TN		€ 62,-	15 mal		



Andrea



Gina



Claudia

### Aerobic 1 ½ stündig

**wgkk**

**Pilates:** Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Die Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch und Beckenboden - Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und sorgt für perfekte Haltung.

**Aerobic Spezial:** Genug Zeit um einen Cardioteil (Fatburning) als auch einen Kräftigungsteil unterzubringen.

Do 16.2.	19:30 - 21:00	Pilates	#05	Claudia	<b>S-T</b>
Fr. 17.2.	18:00 - 19:30	Aerobic Spezial	#06	Andrea	<b>S-T</b>
ab 7 TN		€ 93,-	15 mal		

### Wirbelsäulengymnastik

**wgkk**

Durch gezielte Gymnastik und durch Entspannungstraining wirken wir Haltungsschäden entgegen. Solltest du schon Beschwerden haben, wird eine ärztliche Beratung empfohlen

Mi. 15.2.	18:00 - 19:30	WS-Gym	#07	Karin und Ina	<b>S-T</b>
7 - 16 TN		€ 97,-	15 mal		



Karin



Ina

### Zumba® NEU!!!

Zumba® steht für Bewegung und Spaß zu lateinamerikanischen Rhythmen. Eine Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten garantiert ein effizientes und kurzweiliges Training. Keine Vorkenntnisse nötig! Kennenlernstunden am 11. 18. und 25. Jänner sowie 1. Februar - ohne Voranmeldung - zur selben Zeit und am selben Ort wie ab 15. Feb.

Mi. 15.2.	19:30 - 20:30	Zumba ©	#08	Ina	<b>S-T</b>
ab 7 TN		€ 62,-	15 mal		

### Badminton Erwachsene

Freies Spielen nach Lust und Laune. Du kannst auch ohne Spielpartner kommen.

Fr. 17.2.	19:30 - 21:00	Badm. Erw.	#09	ohne Trainer	<b>S-T</b>
ab 7 TN		€ 66,-	15 mal		

## Sportakrobatik

### Sportakrobatik

ist eine Sportart, die KEINE GERÄTE verwendet um Flugphasen zu erreichen und hohe Pyramiden zu bauen. Die Übungen sind nur mit zwei oder mehreren Personen möglich. VERTRAUEN ist die Grundvoraussetzung für diesen Sport.

Sportakrobatik ist für Teams – das ist wohl der größte Gegensatz zum Geräteturnen!

Das Miteinander steht in jeder Beziehung im Vordergrund, viele Erfolgserlebnisse werden erst durch den Partner ermöglicht. Das Training gipfelt im Auftritt bei Wettkämpfen und Meisterschaften

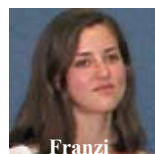
Mo. 13.2.	16:45 - 18:30	Anfänger Mo	#10	Sissi + Assist.	<b>S-T</b>
Do. 16.2.	16:00 - 17:45	Anfänger Do	#10	Sissi + Assist.	<b>S-T</b>
Do. 16.2.	17:45 - 19:30	Fortgeschr. Do	#10	Sissi + Assist.	<b>S-T</b>
Fr. 17.2.	16:00 - 18:00	Fortgeschr. Fr	#10	Sissi + Assist.	<b>S-T</b>
Mi. 15.2.	16:15 - 18:00	Bodenturnen Akro	#11	Sissi + Assist.	<b>S-T</b>
		Anfänger	2x/ Woche	€ 133,-	15 mal
		Fortgeschr.	2x/ Woche	€ 133,-	15 mal
		Bodenturnen	1x/ Woche	€ 45,-	15 mal

Die Einteilung in Anfänger oder Fortgeschrittene erfolgt ausschließlich durch Sissi. Dabei muß auch auf die Partnerzusammenstellung und Stundenpläne Rücksicht genommen werden.

Für ganz junge Anfänger bis 6 Jahre besteht auch die Möglichkeit, nur 1x/Woche zu trainieren. Sonderpreis € 67,-

Schnupperstunden sind auch während des Semesters möglich jedoch nur nach vorheriger Vereinbarung mit Sissi.

Trainer:



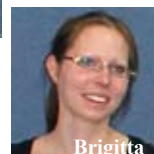
Franzi



Sissi



Karin



Brigitta

sowie Sandra und Roman

### BEWEGT GESUND - Fit für Österreich

**wgkk**

Versicherte der Wiener Gebietskrankenkasse können, wenn sie eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen und festgestellt wird, dass bestimmte Werte über dem Normalmaß liegen, von ihrem Arzt einen Verordnungsschein für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot bei aktiv & kreativ erhalten. Bei regelmäßiger Teilnahme erhält der Versicherte einen Kostenersatz in der Höhe von € 70,- pro Jahr.

Näheres auf der Homepage

### KURSRÄUME

**G** Vereinslokal 1220, Gänseblümchenweg 14 - Neu Eßling

**S** OMS 1220, Simonsgasse 23 - Haupteingang

**S-T** OMS 1220, Simonsgasse 23 - Turnhalle; Eingang Rosenbergstr.

**W-T** GTVS 1220, Viktor Wittner G. 50 - Turnsaal, Eingang Duchekg.

## Künstlerisches

### Zeichnen - Malen - Kreativität

Die Malerin Charlotte Kohn übt mit jungen Menschen das Erwachsenwerden. Der Entwicklungsprozess von SchülerInnen wird durch künstlerisches Gestalten auf spielerische Art positiv beeinflusst. **Kleingruppe !**

Mi. 15.2.	15:30 - 17:30	ab 5 Jahre	#21	Charlotte	S
		5 - 12 TN	€ 126,- excl. Material	12 mal	



### Kunst des Sehens

Durch das Aktivieren unserer Kreativität und Schulung unseres Auges werden überraschend schnell Fortschritte mit allen gewünschten Materialien wie Kohle, Bleistift, Aquarell, Pastell, Öl und Acryl gemacht.

**Kleingruppe !**

Mi. 15.2.	17:30 - 19:30	Erwachsene	#22	Charlotte	S
		5 - 12 TN	€ 126,- excl. Material	12 mal	

### Körperabformung

Lass dich von Körperskulpturen begeistern. Eine spezielle Abformmasse ermöglicht das Abformen von Körperteilen. Die Abformmasse ist Ph-neutral, enthält keine chemischen oder aggressive Inhaltsstoffe. Die abgenommene Form kann dann mit den unterschiedlichsten Giessmaterialien ausgegossen werden. Fotos unter [www.a-k.at](http://www.a-k.at)

nach Vereinbarung		#23	Hans	G
-------------------	--	-----	------	---



### SCHNUPPERSTUNDE

Die erste Stunde eines Gruppenkurses ist immer eine gratis Schnupperstunde. Dies gilt nur, wenn auch noch Plätze frei sind. (siehe im Internet!) Bitte, auch zur Schnupperstunde um eine Anmeldung!

### VIP - BUCHUNG

Wer im letzten Semester einen Kurs besucht hat, dem wird zur Fortführung seines Kurses ein Platz bis Mo. 23. Jänner reserviert. Bitte, bis zu diesem Termin den Kursbeitrag einbezahlen, da sonst der Platz weitergegeben wird.

### Freiwilliges Engagement

Freiwilligenarbeit und Ehrenamt sind in. Etwa die Hälfte aller Österreicherinnen und Österreicher aller Altersgruppen engagieren sich ehrenamtlich durchschnittlich etwa fünf Stunden pro Woche. Die Beweggründe sind vielfältig. Meist steht die Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit im Vordergrund, die Freude macht und Kontakte zu anderen Menschen ermöglicht.

Du stehst kurz vor oder nach der Pensionierung? Du willst dich freiwillig engagieren? Du weißt nicht genau, wo du dich freiwillig engagieren könntest bzw. was du gerne machen möchtest?

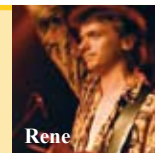
Komm zu a&k auf ein unverbindlichen Gespräch!.

## Instrumentalkurse

### Gitarre, E-Gitarre

Für Erwachsene und Kinder. **Nur Einzelunterricht.**

Mo, Mi ab	14 Uhr	Gitarre	#25	Rene	S
		1 TN	€ 227,- für 1/2 Einheit	15 mal	



### KURSANMELDUNG

**1. Personaldaten:** Du brauchst nicht persönlich kommen um deine Personaldaten anzugeben. Übermittle uns Name, Geburtsdatum, Wohnadresse, Telefonnummer und die gewünschte Kursnummer und wir bereiten alles für die Anmeldung vor.

**Fax: 734 19 565 oder [freizeitclub@a-k.at](mailto:freizeitclub@a-k.at)**

**2. Beitrag überweisen = Anmeldung.** Es wird kein Zahlschein zugesandt.  
Bawag Konto Nr. 05 910 665 067 BLZ 14 000  
IBAN: AT50 1400 0059 1066 5067 BIC: BAWA ATWW

Es gelten die unter [www.a-k.at](http://www.a-k.at) veröffentlichten allgemeinen Geschäftsbedingungen. Auf euer Kommen freut sich das a & k Team.

## Segeln mit gratis Skipper



Gruppengröße: 2 - 10 Personen möglich.

Alle Segeltörns sind vom Grundkonzept Urlaubstörns. Auf besonderen Wunsch kannst du auch als Steuermann/frau, NavigatorIn oder als WachführerIn geschult werden. Mit Seemeilenbestätigung!

Nähere Informationen bei Hans unter [freizeitclub@a-k.at](mailto:freizeitclub@a-k.at) einholen!