



Kontakt für weitere Kursanmeldungen:

Wir nehmen mit Ihnen gerne Kontakt auf und stehen für ein informelles Vorgespräch zur Verfügung.

Telefon: 0664/864 06 84
(Di 09.00-12.00 Uhr und Do 15.00-18.00 Uhr)

Email: behindertensport@wat.at

Kurskosten: Halbjahresbeitrag € 60,- (für den 1. Kurs;
alle weiteren Kurse € 25,-)

Schnupperstunden sind gratis!
Ab dem dritten Besuch ist der Einzahlungsnachweis vorzuzeigen.

Bei Teilnahme an einem der integrativen Angebote orientieren sich die Beiträge an jenen für die jeweilige Sportart – genaue Auskünfte können wir daher erst nach Festlegen des Trainingsortes geben. Der WAT bietet für Menschen mit Behinderung die verschiedensten Sport-, Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten an. Falls über die Fachbetreuung hinaus persönliche Assistenz (z.B. Hin- und Rückweg, Umkleidung, ...) nötig ist, muss diese selbst organisiert werden.



Wiener Arbeiter Turn- und Sportverband

A Media Quarter Marx 3.2
Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien
T +43-1-804 85 32
F +43-1-804 85 32-22
E office@wat.at
I <http://behindertensport.wat.at>



SPORT, SPIEL & BEWEGUNG

für Menschen mit Behinderung

Integrative Bewegungsangebote

Ausgehend von den persönlichen Interessen und Neigungen behinderter Menschen wird unter fachlicher Betreuung versucht, die Teilnahme in bestehenden Sportgruppen nichtbehinderter Menschen zu ermöglichen. Wir bitten alle, die ein solches Angebot suchen, um Kontaktaufnahme.

Motopädagogik (für Kinder mit und ohne Behinderung)

In unserer Gruppe werden die Kinder unter fachlicher Betreuung an einfache Bewegungs- und Rhythmusübungen herangeführt.

1140, Kienmayergasse 41 Di 16.30 - 17.30 Uhr

Jugendsportgruppe

Freude an der Bewegung und verschied. Sportspiele sind unser Ziel.

1140, Kienmayergasse 41 Mo 16.30 - 17.45 Uhr

Rollstuhl-Kids

Spiele, Rollitraining (fahren, kippen, kanten), Stationsbetrieb, und vieles mehr!

1170, Hernalser Hptstr. 220-222 Mi 16.00 - 17.00 Uhr

Rollstuhl-Jugendliche

Rollitraining (fahren, kippen, kanten), Stationsbetrieb (Geschicklichkeit, Kräftigung und Koordination), und das Kennenlernen verschiedener Sportarten stehen auf dem Programm.

1170, Hernalser Hptstr. 220-222 Mi 17.00 - 18.00 Uhr

Fußball-Kids

1020, Friedrich-Hillegeist-Straße 1 Fr 16.00 - 17.00 Uhr
Sommerbetrieb:

1180, Sportanlage Währinger Park Do 17.00 - 18.00 Uhr

Frauensportgruppe

„Lust mich zu spüren“ – Bewegungsgruppe für Frauen, die als geistig oder mehrfach behindert klassifiziert werden. Projekt (in Kooperation mit dem Verein NINLIL) zur Unterstützung der Entwicklung von Körperbewusstsein und selbstbewusster Identität als Frau über Körper- bzw. Bewegungserfahrung.

1140, Kienmayergasse 41 Di 17.45 - 18.45 Uhr

Bewegung und Tanz

Dieses Angebot bietet den TeilnehmerInnen erste Erfahrungen mit der Umsetzung von Musik und Rhythmus in Bewegung. Dieser Kurs ist auch für RollstuhlfahrerInnen geeignet.

1140, Kienmayergasse 41 Di 18.45 - 19.45 Uhr

Schwimmen – üben und trainieren

Neue Schwimmtechniken und Stile werden gelehrt, spielbetonte Übungsformen dominieren.

Ottakringer Bad, Mo 18.30 - 20.00 Uhr
1160, Johann-Staud-Str. 11

Floridsdorfer Bad, Di 18.45 - 20.00 Uhr
1210, Franklinstraße 22

USZ Schmelz, Mo 19.00 - 20.00 Uhr
1150, Auf der Schmelz 6

Schwimmen lernen

Im "Lernfeld Wasser" dienen Atemübungen und Bewegungsspiele zur sanften Gewöhnung an das nasse Element. Das ist die Grundlage für das Heranführen an erste Schwimmversuche.

Hallenbad Floridsdorf, Di 16.00 - 16.40 Uhr
1210, Franklinstraße 22

Di 16.40 - 17.20 Uhr

Wassergymnastik

In diesem Kurs werden die Vorteile des Wassers (Auftrieb, Widerstand) genutzt, um sich durch eine gezielte Gymnastik fit zu halten.

Hallenbad Floridsdorf, Di 17.20 - 18.00 Uhr
1210, Franklinstr. 22

Fitness Training

Kondition, Kraft und vieles mehr.

1140, Kienmayergasse 41 Mi 16.30 - 18.00 Uhr

Krafttraining

In der Kraftkammer werden unter fachlicher Betreuung gezielt die für die Haltung notwendigen Muskeln gekräftigt. Standfahrradfahren, Dehnen und individuell abgestimmte Übungsprogramme ergänzen das Angebot.

Hallenbad Floridsdorf, Kraftkammer, Di 14.30 - 15.45 Uhr
1210, Franklinstraße 22

Tischtennis

Freizeitvergnügen oder sportlicher Wettkampf – beides ist bei uns möglich.

1220, Am Kaisermühlendamm 2 Do 16.30-17.30 Uhr
Tischtennishalle

Ballspiele und spielerische Bewegungsformen

Ziel dieses Bewegungsangebotes ist der methodische Weg zu den großen Ballspielen über spielerische Formen und kleine (vereinfachte) Ballspiele.

1220, Am Kaisermühlendamm 2 Do 17.40 - 18.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Ziel: Kreislauf in Schwung bringen, die Muskeln kräftigen und dehnen, die Beweglichkeit verbessern.

1220, Am Kaisermühlendamm 2 Do 18.40 - 19.30 Uhr

Leichtathletik

Sowohl für die ersten Versuche in dieser Sportart als auch für Fortgeschrittene bieten wir einen Kurs unter fachlicher Betreuung und Anleitung.

Freiluftbetrieb:

1020, LA-Zentrum, Meiereistr. 18 Mi 16.00 - 17.30 Uhr

Hallenbetrieb auf Anfrage.

Race Running

Race Running ist Laufen mit Hilfe eines Race Runners, das ist eine Art Fahrrad ohne Pedale.

Freiluftbetrieb:

1020, LA-Zentrum, Meiereistr. 18 Di 16.00 - 18.30 Uhr
Fr 17.30 - 19.30 Uhr

Hallenbetrieb auf Anfrage.

Fußball (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Freiluftbetrieb:

Sportanlage Währinger Park Do 18.00 - 20.00 Uhr

Hallenbetrieb:

1220, Bernoullistraße 7-9 Fr 16.00 - 18.00 Uhr

Kegeln

Freizeitvergnügen oder sportlicher Wettkampf – beides möglich.

ASKÖ Sportanlage Brigittenau, Mo 16.00 - 17.30 Uhr
1200 Wien, Hopsagasse

Boccia

Boccia ist ein Kugelspiel, das als Mannschaftssport ausgeübt wird. Zielgruppe dieser Sportart sind Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen und mental behinderte Menschen.

CP-Boccia gegen Voranmeldung

1140, Kienmayergasse 41 Mo 18.00 - 19.15 Uhr
Mo 19.15 - 20.30 Uhr
Do 17.00 - 18.30 Uhr
Do 18.30 - 20.00 Uhr

M-Boccia

1220, Prinzgasse 3 Di 16.00 - 18.00 Uhr