



### Kontakt für weitere Kursanmeldungen:

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

Frau Mag.<sup>a</sup> Margit Straka

Telefon: 0664/864 06 84

(Di 09.00-12.00 Uhr und Do 15.00-18.00 Uhr)

ASKÖ LV WAT-Generalsekretariat

Telefon 804 85 32

(Mo-Do 9.00-14.00 und Fr 13.00-17.00 Uhr)

Email: [margit\\_straka@yahoo.com](mailto:margit_straka@yahoo.com)

Kurskosten: Halbjahresbeitrag € 55,-

Schnupperstunden sind gratis!

Ab dem dritten Besuch ist der Einzahlungsnachweis vorzuzeigen.

Mit Bezahlung des Mitgliedsbeitrages können alle Sportangebote unserer Sparte in Anspruch genommen werden. 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.



### ASKÖ Landesverband WAT

A Media Quarter Marx 3.2

Maria-Jacobi-Gasse 1, 1020 Wien

T +43-1-804 85 32

F +43-1-804 85 32-22

E [office@wat.at](mailto:office@wat.at)

I <http://www.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 Mo 16.15 – 17.30 Uhr

### Jugendsportgruppe

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

1140, Kienmayergasse 41 Mo 17.45 – 18.45 Uhr

### Rollstuhl-Kids

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

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

### NEU! 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

### NEU! Fußball-Kids

Freiluftbetrieb: Do 17.00 – 18.00 Uhr  
Sportanlage Währinger Park  
Hallenbetrieb auf Anfrage.

### Spiel und Bewegung für behinderte Menschen

Diese Gruppe bietet behinderten Menschen die Möglichkeit, gemeinsam erste Spiel- und Bewegungserfahrungen zu sammeln.

1140, Kienmayergasse 41 Do 19.00 – 20.00 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 Mo 19.00 – 20.30 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 Do 17.30 – 18.45 Uhr

### Boccia

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

CP-Boccia Di 16.30 – 18.00 Uhr  
Leistungsstraining Mi 16.30 – 18.00 Uhr  
1140, Kienmayergasse 41

M-Boccia Do 17.00 – 18.30 Uhr  
1220, Prinzgasse 3

### 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, 1210, Franklinstraße 22 Di 16.00 – 16.50 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 17.00 – 17.50 Uhr  
1210, Franklinstr. 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

### 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

### 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 Mo 18.00 – 20.00 Uhr  
Hallenbetrieb auf Anfrage.

### Fußball (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Freiluftbetrieb: Do 18.00 – 20.00 Uhr  
Sportanlage Währinger Park  
Hallenbetrieb auf Anfrage

### Kegeln

Freizeitvergnügen oder sportlicher Wettkampf – beides möglich.

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