

# Aufbau-Fit-Kurse

## Begegnung mit Bewegung

### Generationen-Fit

für ALLE Generationen. Reden und Bewegen.  
Keine Altersbegrenzung!

### Gesund aktiv – Aktiv gesund

Möglichst lange fit und selbständig bleiben.  
Den Jahren Leben und dem Leben Jahre geben.  
Der vielfältige Nutzen für Gesundheit und  
Lebensqualität wird durch Erfahrungen von  
bisherigen KursteilnehmerInnen bestätigt.

Fit – Komm mit. Schau es Dir einmal an!

### ***Ergometertraining mit Gymnastikpausen!***

**Beginn:** ab. 29.02.2016

### **KURSEINSTIEG jederzeit möglich**

**Ort:** Lechnergasse 2-4, 1030 Wien,  
Karl Waldbrunnerhof, bei Stiege 6

**Kurs 1:** Montag, 13:30 – 15:00

**Kurs 2:** Dienstag, 10:30 – 12:00

**Kurs 3:** Freitag, 10:30 – 12:00

**Anmeldung:** Aufgrund der begrenzten  
TeilnehmerInnenzahl pro Kurs ist eine Anmeldung  
vor dem ersten Kursbesuch unbedingt erforderlich.  
Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der  
Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Kontakt:** ASKÖ WAT Wien, Telefon:  
0650/2490086, office@askoewat.wien



Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit werden  
in der Gemeinschaft für die Gesundheit gezielt gefördert!



Gespräch, Rücksicht und Humor sind sehr wichtig!

gefördert von



in Kooperation mit



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich