

# Konditions-Krafttraining

---

## 1. Konditionstraining

**Übungsziel:** Schulung der motorischen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination

<b><u>Verein:</u></b>	VSC ASVÖ-Wien
<b><u>Kurszeitraum:</u></b>	Jänner – Juni und Oktober - Dezember
<b><u>Kurszeit:</u></b>	Montag 18:00 – 20:00
<b><u>Kursort:</u></b>	USZ Schmelz, 1150 Wien
<b><u>Kurszeitraum:</u></b>	ganzjährig
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Erwachsene und Jugendliche
<b><u>Behinderungsgruppe(n):</u></b>	Blinde und Sehbehinderte, Cerebralparetiker, Amputierte
<b><u>Zusatzinformationen:</u></b>	Barrierefrei
<b><u>Kontakt:</u></b>	<a href="mailto:vorstand@vsc-wien.at">vorstand@vsc-wien.at</a>

## 2. Krafttraining

**Übungsziel:** Verbesserung der allgemeinen Krafftfähigkeiten

<b><u>Verein:</u></b>	VSC ASVÖ-Wien
<b><u>Kurszeitraum:</u></b>	ganzjährig
<b><u>Kurszeit:</u></b>	Donnerstag 16:00 – 18:00
<b><u>Kursort:</u></b>	ASVÖ-Fitness-Center, Jörgerstr.42-44 im Jörgerbad, 1170 Wien
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Erwachsene
<b><u>Behinderungsgruppe(n):</u></b>	Amputierte, Blinde und Sehbehinderte, Cerebralparetiker
<b><u>Zusatzinformationen:</u></b>	Es sind beim Eingang in das Jörgerbad Stufen zu überwinden
<b><u>Kontakt:</u></b>	<a href="mailto:vorstand@vsc-wien.at">vorstand@vsc-wien.at</a>

### 3. Konditionstraining

**Kursziel:** Aufbau einer allgemeinen Kondition und allgemeinen sportlichen Haltung. Vorübungen für die Leichtathletik

<b><u>Verein:</u></b>	ABSV Wien
<b><u>Kurszeitraum:</u></b>	ganztätig
<b><u>Kurszeit:</u></b>	Freitag 18:00 – 20:00
<b><u>Kursort:</u></b>	BIG, Maygasse, 1130 Wien
<b><u>Kurskosten:</u></b>	Jahresmitgliedsbeitrag ABSV Wien 56,50-- obligat
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Erwachsene und Kinder und Jugendliche
<b><u>Behinderungsgruppe(n):</u></b>	Rollstuhlfahrer, Cerebralparetiker, Blinde und Sehbehinderte, Amputierte
<b><u>Zusatzinformationen:</u></b>	Anlage ist Behindertenfreundlich
<b><u>Kontakt:</u></b>	<a href="mailto:andrea.scherney@univie.ac.at">andrea.scherney@univie.ac.at</a>

### 4. Krafttraining

**Kursziel:** Verbessern motorischen Fähigkeit Kraft

<b><u>Verein:</u></b>	WAT
<b><u>Kurszeitraum:</u></b>	Semesterbetrieb wie in der Schule
<b><u>Kurszeit:</u></b>	Dienstag, 14:45 – 15:45
<b><u>Kursort:</u></b>	Franklinstr 20, 1210 Wien
<b><u>Kurskosten:</u></b>	50,- pro Semester
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Erwachsene
<b><u>Behinderungsgruppe(n):</u></b>	Mentalbehinderte
<b><u>Zusatzinformationen:</u></b>	
<b><u>Kontakt:</u></b>	<a href="mailto:margit_straka@yahoo.com">margit_straka@yahoo.com</a>