



PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Ort: Linzer Straße 431, 1140 Wien

Raum: Gymnastiksaal

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 17:00 - 17:50

Sparte: SQ14 Gymnastik

Beschreibung:

Ein Zungenbrecher mit enormem Potenzial! Ein Beispiel: einmal nicht aufgepasst und schon über eine Unebenheit gestolpert. In letzter Sekunde gelingt es uns aber, das Gleichgewicht wieder zu erlangen und den Sturz zu verhindern. Der Propriozeption sei Dank! Propriozeptives Training ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel möglich, sinnvoll und wichtig. Es funktioniert ganz ohne Geräte oder mit einfachen Hilfsmitteln wie labilen Unterlagen, Wackelbrettern, Luftkissen, Slingtrainern, oder das „Ausschalten“ von Sinnesorganen etwa durch Schließen der Augen, Verwendung von Ohrstöpseln, Training mit bloßen Füßen, etc.

UWW Schnuppergutschein

Meine Wunscheinheit:

Datum + Uhrzeit:

Vor- und Zuname:

Anschrift:

E-Mail-Adresse:

Mobilnummer:

Geburtsdatum:

Unterschrift:

Bitte füllen Sie alle Felder leserlich aus. Nur ein vollständig ausgefüllter Gutschein kann eingelöst werden.

Informieren Sie sich vor der Übungsteilnahme unter www.westwien.at/Covid über die **aktuell gültigen Covid-19 Verhaltensrichtlinien**. Die Teilnahme am Sportbetrieb ist nur unter Einhaltung dieser Regelungen möglich und findet ausdrücklich auf eigene Gefahr und Haftung statt. Wir appellieren an dieser Stelle auch an die Eigenverantwortung aller Teilnehmer*Innen. Weitere Informationen unter: www.westwien.at

Pro Person darf nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.



Datenschutzerklärung:

Mit meiner Unterschrift stimme ich zu, dass meine personenbezogenen Daten, nämlich Vor- und Zuname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum innerhalb des Vereines zum Zweck der Interessentenverwaltung, der fachlichen, sportlichen und finanziellen Abwicklung sowie zur Zusendung von Veranstaltungshinweisen, Zeitungen, Einladungen und Nachrichten verarbeitet werden. Die Zustimmung kann jederzeit mittels E-Mail an office@westwien.at widerrufen werden.

Teilnahmebestimmungen:

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich, die jeweils gültigen Statuten und Vereinsbestimmungen der Union West-Wien. Jedes Sporttreiben erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung. Ich erkläre mich darüber hinaus ausdrücklich damit einverstanden sämtliche Schutzbestimmungen in Zusammenhang mit der Covid-19 Prävention zu befolgen.