



# PILATES

**Ort:** Diesterweggasse 30 (Eingang über Serravagasse), 1140 Wien

**Raum:** TS

**Tag:** Donnerstag

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50

**Sparte:** Freizeitsport

**Hinweis:**

Start mit zweitem Semester

**Beschreibung:**

Ein Ganzkörpertraining, basierend auf dem Grundsatz der kontrollierten Ausführung aller Übungen. Die Prinzipien nach denen trainiert wird sind Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Konzentration, Bewegungsfluss, Koordination. Spezielles Augenmerk wird auf die Verbesserung der Körperhaltung sowie auf die Stärkung der Körpermitte gelegt. Kräftigungs- und Dehnungsübungen wechseln sich ab. Geeignet auch als regeneratives Training oder zum Ausgleich für andere Sportarten.

## 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](http://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](http://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](mailto: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.