



[www.generationen-aktiv-park.at](http://www.generationen-aktiv-park.at)



Eltern&Kind Schwimmen

Fit&Fun for Kids

Fit&Gesund

RückenFit



WAT Generalsekretariat

Sagedergasse 10-12 | 1120 Wien

Tel. +43 1 804 85 32 | Fax +43 1 804 85 32 22 | [office@wat.at](mailto:office@wat.at)

[www.wat.at](http://www.wat.at)



## Generationen Aktiv-Park

BAB

Betreutes und Animiertes Bewegen



# GENERATIONEN AKTIV-PARK

Der **Generationen-Aktiv-Park®** bietet eine optimale Lösung zur gesundheitsorientierten Freiraumgestaltung.

Das Ziel besteht in der nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität seiner BesucherInnen. Hierfür ist der **Generationen-Aktiv-Park®** gleichermaßen auf die Bedürfnisse älterer und jüngerer Menschen, sowie auf Menschen mit geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung abgestimmt.

Das Projekt wurde von anerkannten Fachleuten nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelt und getestet. Die vier zentralen Säulen lauten:

- Stärkung der körperlichen Gesundheit
- Verbesserung der geistigen Gesundheit
- persönliche Begegnung
- Förderung des Zusammenlebens von Jung und Alt



Der WAT als größter Allround Sportverein Wiens sorgt gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich und Fit für Österreich für die praktische und qualifizierte Umsetzung dieser Ziele im Rahmen des Projektes „**BAB Betreutes Animiertes Bewegen**“.

Eigens entwickelte Geräte und die spezielle Anordnung der Stationen laden zum Kennenlernen, Spielen, Bewegen und Spaß haben ein.

Jung und Alt können auf einfachste Weise

- Bewegungsaufgaben meistern und ihre Geschicklichkeit verbessern
- wichtige Muskeln kräftigen
- Alltagsanforderungen üben und dabei ihre Ausdauer verbessern
- Rätsel lösen und dabei die Denk-, Lern- und Gedächtnisfähigkeit verbessern
- Spaß beim Spielen haben und sich beim Plaudern kennen lernen



## WANN & WO

Der **Generationen-Aktiv-Park®** steht allen InteressentInnen jederzeit zur freien Verfügung. Ab **16. April 2009** unterstützen und beraten Sie geschulte WAT-TrainerInnen beim korrekten und zielgerichteten Einsatz der Übungsgeräte.



**Vorbeikommen und mitmachen!**

### Kabelwerk-Park

1120 Wien, Tscherttegasse (U6)

**Montag 10.00 - 11.30 Uhr**

**Donnerstag 15.00 - 16.30 Uhr**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



## INFORMATION

### WAT Generalsekretariat

Sagedergasse 10-12 | 1120 Wien

Tel. +43 1 804 85 32 | Fax +43 1 804 85 32 22 |  
office@wat.at