****

**S.C. HAKOAH und HIGHROLLERS**

**laden zu**

* gemeinsam in Fahrt kommen

für Menschen **mit** und **ohne** Behinderung

**Donnerstag, 14. März 2013**

**ab 16.00 Uhr**

**SPORTZENTRUM HAKOAH**

1020 Wien, Simon Wiesenthal Gasse 3

(Eingang Wehlistraße 326)

„Sport ist gesund“ für Menschen mit und ohne Behinderung. Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit der Kommunikation, des gegenseitigen Kennenlernens und dem gemeinsamen Spaß an Sport und Bewegung.

Tischtennis, Danceability, Feldenkrais und Selbstverteidigung zählen zu unzähligen sportlichen Aktivitäten, die gemeinsam – ob nun mit Handicap als auch ohne – ausgeübt werden können. Qualifizierte Trainer stehen bei den Schnuppertrainings den Sportbegeisterten zur Seite. Neben dem Besuch von Vorträgen zu den Themen „richtige Ernährung“ und „richtiges Training“, können die Teilnehmer zur Entspannung den behinderten gerechten Wellness-Bereich in Anspruch nehmen.

Zum Abschluss findet noch ein gemütliches Miteinander bei einem reichhaltigen Buffet statt – bei dem Informations- und Erfahrungsaustausch im Vordergrund stehen.

**S.C. HAKOAH**

Der S.C.HAKOAH ist ein Traditionsverein mit über 100 Jahre Erfahrung im Breiten und Leistungssport. S.C. HAKOAH Karl Haber Sport & Freizeitzentrum besteht aus einem Fitness-Center, einer 3-fach Sporthalle - insgesamt 20.000 m2 In- und Outdoorbereich. Es zählt zu einem der größten und renommiertesten Sportstätten in Österreich. Dieses moderne Sportzentrum wurde behinderten gerecht geplant und umgesetzt.

Univ. Prof. Dr. Paul Haber, einer der anerkanntesten Internisten und Sportmediziner, hat ein spezielle medizinisch fundierte Trainingsmethode entwickelt - nach der hier im Haus Trainingspläne erstellt werden.

Der Verein S.C. HAKOAH besteht aus 8 Sektionen: Basketball, Bowling, Judo, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis, Tennis und Touristik/ Ski-Klub.

**HighRollers**

Der Verein High Rollers – Verein zur Kommunikation der Leistungsfähigkeit von Menschen im Rollstuhl wurde im Oktober 2012 auf Initiative von Michael Sicher gegründet. Sie wollen damit die Grundidee von „CEOs on Wheels“ weitertragen, um Begegnungen und Austausch zwischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern sowie Menschen im Rollstuhl zu ermöglichen.

[Ziel](http://www.highrollers.at/) des Vereines ist die Kommunikation der Leistungsfähigkeit von Menschen mit Behinderung, insbesondere von Menschen im Rollstuhl.

**PROGRAMM:**

16:00 – 17:00 Uhr Eintreffen der Interessenten

 Besichtigung der Sportanlage HAKOAH

17:00 – 17:30 Uhr Vortrag: Med. Trainingslehre bei Einschränkung des Bewegungsapparats

 Vortragender: Univ. Prof. Dr. Paul Haber

17:00 – 19:30 Uhr Möglichkeit der Sauna-Nutzung

17:30 Uhr Tischtennis, Selbstverteidigung, Danceability (Halle 2)

 Feldenkrais (Studio 1)

19:00 Uhr Vortrag zum Thema „gesunde Ernährung und Bewegung – die richtige Energiebilanz“

 Vortragender: Univ. Prof. Dr. Paul Haber

anschließend Networking

 Buffet