# VORARLBERGER VERSEHRTENSPORTVEREIN

## 1. Bergwandern

**Kursziel:** Verbesserung der allgemeinen Kondition

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig |
| **Kurszeit :** | unterschiedlich |
| **Kursort:** | verschiedene Wanderrouten |
| **Kurskosten:** | Anfahrt und ev. Seilbahnfahrten |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte |
| **Zusatzinformationen:** | Im zeitigen Frühjahr wird ein Wanderprogramm mit 10 Wanderungen festgelegt. Im Frühherbst erfolgt eine mehrtägige Wanderung |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:1

## 2. Faustballtraining

**Kursziel:** Körperliche Ertüchtigung, Verbesserung der allgemeinen Kondition

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig, ausgenommen Schulferien |
| **Kurszeit :** | Mittwoch 20:00 – 22:00 |
| **Kursort:** | Landessportzentrum Dornbirn |
| **Kurskosten:** | keine |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte |
| **Zusatzinformationen:** | Teilweise nehmen auch Nichtbehinderte teil! Wir freuen uns über jeden Jugendlichen und Erwachsenen! |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:2

## 3. Faustballtraining 2

**Kursziel:** Körperliche Ertüchtigung

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig, ausgenommen Schulferien |
| **Kurszeit :** | Montag 20:00 – 22:00 |
| **Kursort:** | Sporthalle Schendlingen in Bregenz |
| **Kurskosten:** | keine |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte |
| **Zusatzinformationen:** | Teilweise nehmen auch Nichtbehinderte teil! Wir freuen uns über jeden Jugendlichen und Erwachsenen! |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:3

## 4. Kraft-/Konditionstraining

**Kursziel:** Ganzkörpertraining, stärken, kräftigen, dehnen

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig, ausgenommen Schulferien |
| **Kurszeit :** | Freitag 15:00-17:00 |
| **Kursort:** | Landessportzentrum Dornbirn |
| **Kurskosten:** | keine |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte, Cerebralparetiker, Blinde und Sehbehinderte, Rollstuhlfahrer |
| **Zusatzinformationen:** | Kursort ist Barrierefrei.<br>Für jeden offen, wir freuen uns über jeden Jugendlichen und Erwachsenen! |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:4

## 5. Sauna / Wellness

**Kursziel:** Erholung und Entspannung

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig, ausgenommen Schulferien |
| **Kurszeit :** | Freitag 16:00-18:30 |
| **Kursort:** | Landessportzentrum Dornbirn |
| **Kurskosten:** | keine |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte, Cerebralparetiker, Blinde und Sehbehinderte, Rollstuhlfahrer |
| **Zusatzinformationen:** | Kursort ist Barrierefrei. |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:5

## 6. Gymnastik

**Kursziel:** allgemeine Körperausbildung

| | |
|---|---|
| **Verein:** | Vorarlberger Versehrtensportverein |
| **Kurszeitraum:** | ganzjährig, ausgenommen Schulferien |
| **Kurszeit :** | Montag 19:30-20:30 |
| **Kursort:** | Landessportzentrum Dornbirn |
| **Kurskosten:** | keine |
| **Zielgruppe:** | Erwachsene, Kinder und Jugendliche |
| **Behinderungsgruppe(n):** | Amputierte, Cerebralparetiker, Blinde und Sehbehinderte |
| **Zusatzinformationen:** | Kursort ist Barrierefrei. |
| **Kontakt:** | bsv@bsv.or.at |

Kursnummer:6