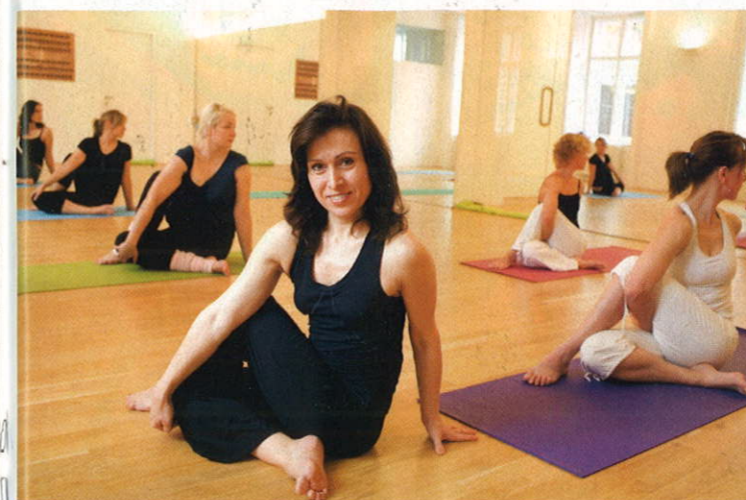




„Eins steht fest: Jeder kann tanzen!“

Bei Tanzprofi Lua Virtual sind auch Spätberufene willkommen. Ihr Ziel: Konzentration verbessern, Koordination optimieren und Muskelkraft aufbauen.



regelmäßig stattfindenden Lauf- treffs von den Organisatoren des Österreichischen Frauenlaufes. An 13 Standorten in Wien – vom Stadtpark bis nach Strebersdorf – treffen sich allabendlich Läuferinnen, um gemeinsam ihrem Hobby zu frönen. Trainiert wird in unterschiedlichen Tempoklassen, der Einstieg ist jederzeit möglich und die Teilnahme kostenlos. Also: Runter vom Sofa, rein in die Sportschuhe und losstarten.

Sport bei Schlechtwetter. Sollte das Wetter dann doch einmal die Motivation trüben, gibt es zahlreiche Indoor-Angebote, bei denen man ebenfalls problemlos ins Schwitzen kommt: Die Tanzpädagogin Lua Vir-

„Vinyasa Flow‘ & Co bereichern das Leben

Dynamisches Yoga praktiziert Nina Steininger in ihrem Yoga-Center und verschafft damit gleichzeitig Entspannung und Vitalisierung.

tual etwa gibt regelmäßig Ballett- und Ausdruckstanzstunden, bei denen nicht nur Kondition, sondern auch Koordination und Körperbewusstsein verbessert werden. „Jeder kann tanzen“, ist das Credo des sympathischen Bewegungstalents. „In meinen Kursen sind alle willkommen. Auch Spätberufene können bei mir die Freude am Tanzen erkennen.“

Fit mit Yoga. Spontan und ohne Voranmeldung kann man auch die Yoga-Klassen von Nina Steininger besuchen. In ihrem Studio mitten in der City wird Hot Yoga, Vinyasa Flow und der Power-Stil Ashtanga unterrichtet. Jeden Tag stehen bis zu vier unterschiedliche Einheiten auf dem Programm, die jeweils 90 Minuten dauern. Steininger verspricht: „Regelmäßige Yoga-Praxis verändert das Leben auf wunderbare Weise.“ Fest steht: Nach dem entspannenden Training wird die Herbstdepression zum abstrakten Fremdwort. **VERONIKA DOLNA**



Karate-Kids

Im Budocenter können schon die Kleinsten asiatische Kampfkünste wie Karate erlernen. Trainiert wird zweimal pro Woche.

Fit in den Herbst

Trübe Herbsttage und niedrige Temperaturen sind zwar nicht die besten Voraussetzungen, um sich zum Sport zu motivieren. Aber: Wer sich nur zuhause verkriecht, leidet doppelt. Denn Bewegung wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus und hebt die Stimmung. Am meisten Spaß macht Sport in der Gruppe. NEWS verrät die besten Tipps, wo Sie in Wien im Team Ihren inneren Schweinehund überwinden können.

Laufen mit Gleichgesinnten. Wer Sport in seinen Kalender einträgt, neigt weniger dazu, bei unwirtlichem Wetter darauf zu verzichten. Fixtermin für Hobbyläuferinnen sind die re-

Frauenlaufftreffs

An 13 Standorten in Wien treffen sich allabendlich sportliche Damen zum gemeinsamen Jogging. Wo, steht im Web.

YOGA, TANZ UND KAMPFSport. Verdrehen statt verkriechen: Die besten Adressen, an denen man mit Bewegung der Herbstdepression entkommt.



BODY & MIND: Wo Sie im Herbst ins Schwitzen kommen

■ **YOGA KULA (FOTO).** An sieben Tagen pro Woche bietet das Yoga-Center von Nina Steininger Entspannung mitten in der City. Praktiziert werden die Yoga-Stile Hot, Vinyasa Flow und Ashtanga. 1010, Bösendorferstr. 9, www.yogakula.at

■ **NATURFREUNDE KLETTERHALLE.** Die Griffe in der größten Kletterhalle Österreichs sind auf 1.900 Quadratmeter Kletterfläche verteilt. 1220, Erzherzog-Karl-Straße 108, www.kletterhallenwien.at

■ **SCHWIMMCLUB DIANA (FOTO).** Schwimmkurse für sportliche Wasserratten: Anfängerkurse gibt's für Kids ab 4 Jahre. Die Kindergruppe trainiert montags und mittwochs von 17 bis 18 Uhr. 1120, Theresienbad, Hufelandgasse 3, www.sc-diana.at

■ **BUDOCENTER (FOTO).** Ein Hauch von Asien mitten in Wien: Im von einer japanischen Universität gegründeten Budocenter werden Aikido, die Schwertkampfkunst laido und Karate

unterrichtet. 1010, Gutheil-Schoder-Gasse 9, www.budocenter.eu

■ **LUA VIRTUAL (FOTO).** Tanzpädagogin Lua unterrichtet in offenen Stunden Ballett, Akroba-

tik sowie expressiven Tanz- und hilft dabei, Körperbewusstsein zu entwickeln. Z. B. im Studio 70, 1050, Margaretenstraße 70/70/2, www.luavirtual.at

■ **MONZA KARTBAHN.** Auch Rennfahren ist Sport. Formel-1-Luft schnuppen kann man in der 4.000 Quadratmeter großen Kart-Arena in Liesing auf gleich zwei Ebenen. 1230, Hochwassergasse 12, www.monza-kart.com



■ **FRAUENLAUFFTREFFS (FOTO).** Gemeinsam läuft sich's einfach besser. Motivierte Hobbyläuferinnen treffen sich daher jeden Mittwoch um 18.30 Uhr im Wiener Prater, um zusammen fit durch den Herbst zu kommen. Wienweit gibt es zwölf weitere Treffpunkte für Lauf- und Nordic-Walking-Gruppen. 1020, Prater-Hauptallee / Höhe Stadionbad, www.oesterreichischerdmfrauenlauf.at

■ **TAUCHZENTRUM WIEN.** Der beste Tipp für alle, die schon wieder vom Meer träumen: Über Allerheiligen und die Weihnachtsfeiertage gibt's geblockte Open-Water-Kurse. 1210, Anton-Böck-Gasse 20, www.tauchzentrum.at

UNTER WASSER. Kindertraining im Schwimmclub Diana.

FOTOS: CORBIS, WWW.OSTERREICHISCHERDMFRAUENLAUF.AT, VIKOVITS, STIGMÜLLER, SC DIANA