

## Minigolf macht's möglich!

### Minigolf- fördert die Gesundheit der Älteren

Lernen, lieben, laufen - diese drei "L1s" gelten mittlerweile als Elixier für alle Lebensalter. Dass es mit dem Laufen für Menschen jenseits der 70 schwierig wird, liegt auf der Hand. Zahlreiche Studien beweisen jedoch, dass auch hochbetagte Menschen durch regelmäßige, moderate Bewegungsaktivitäten deutlich an Lebensqualität gewinnen.

Minigolf ist da geradezu ideal: Diese Sportart erfordert keine sportliche Vergangenheit oder Höchstleistungen, kann in jedem Alter erlernt werden und hat auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen einen hohen Motivationsfaktor.

### Besseres Gleichgewichtsgefühl – weniger Stürze

Und dient - ganz nebenbei - auch der Sturzprophylaxe! Denn Unsicherheit und ein gestörter Gleichgewichtssinn sind bei Seniorinnen oftmals Auslöser von Stürzen. Der Minigolfsport trainiert geistige und körperliche Fähigkeiten, die man im Alltag für sein sicheres "Auftreten" braucht:

 **Konzentration**  **Gleichgewicht**  **Kommunikation**  **Mobilität**

## Du willst mehr über uns wissen?

Kontakt: [www.minigolfcompany.com](http://www.minigolfcompany.com)

E-Mail: [christine.nestler@chello.at](mailto:christine.nestler@chello.at) Telefon: 0664 - 861 01 70



## WIR FÜR



Minigolf  
Miniaturgolf  
Filzgolf  
Bahngolf





Ein erfolgreicher Verein,  
beheimatet auf der schönsten  
Minigolfanlage Wien's in  
1100 Wien, Franz-Koci-Straße 3,  
bietet Ihnen

**Spaß  
Bewegung  
Gemütlichkeit!**

Lernen Sie uns kennen.



**Kontakt:**

**Bahngolfclub Rot-Gold**  
1100 Wien, Franz-Koci-Straße 3  
E-Mail: [vorstand@rotgold.at](mailto:vorstand@rotgold.at)  
Web: [www.rotgold.at](http://www.rotgold.at)  
Clubtag: Mittwoch (ab Mai)



**Österreichischer  
Bahngolfverband**  
mit seinen mehr als 70 Vereinen  
[www.oebgv.at](http://www.oebgv.at)



**Wiener  
Bahngolfverband**  
mit eigener Sportanlage in Favoriten  
[www.wbgv.at](http://www.wbgv.at)



**Unser Partner und Ausrüsterfirma  
im Bahngolfsport mit Qualität  
und Know How.**  
[www.3D-minigolf.at](http://www.3D-minigolf.at)

**Gewinnen Sie die besten  
Produkte bei unserem  
Gewinnspiel!**

**WienWORK**

integrative Betriebe und AusbildungsgmbH



**Wien Work**  
**Integrative Betriebe und AusbildungsgmbH**  
1220 Wien, Dr.-Otto-Neurath-Gasse 1  
Telefon (01) 985 91 66, [office@wienwork.at](mailto:office@wienwork.at)



**Facility Service • Holztechnik • Metalltechnik • Renovierung  
Textilreinigung & Bügelservice**  
1220 Wien, Ella-Lingens-Straße 2  
Telefon (01) 288 80-300  
[service@wienwork.at](mailto:service@wienwork.at), [holz@wienwork.at](mailto:holz@wienwork.at),  
[metall@wienwork.at](mailto:metall@wienwork.at),  
[renovierung@wienwork.at](mailto:renovierung@wienwork.at),  
[textilreinigung@wienwork.at](mailto:textilreinigung@wienwork.at)



**Gastronomie**  
1220 Wien, Dr.-Otto-Neurath-Gasse 1  
Telefon (01) 985 91 66-63, [gastronomie@wienwork.at](mailto:gastronomie@wienwork.at)

**Textilreinigung & Bügelservice - Annahmestellen**  
1220 Wien, Maria-Tusch-Straße 25, Telefon (01) 288 80-420  
1210 Wien, Prager Straße 9, Telefon (01) 278 39 59

**Digital Media**  
1220 Wien, Maria-Tusch-Straße 21, Telefon (01) 288 80-411  
[digitalmedia@wienwork.at](mailto:digitalmedia@wienwork.at), [www.digitalmediadruck.at](http://www.digitalmediadruck.at)



**Polstern & Nähen**  
1220 Wien, Maria-Tusch-Straße 31, Telefon (01) 288 80-440  
[textil@wienwork.at](mailto:textil@wienwork.at)

**Michl's café restaurant**  
1010 Wien, Reichsratsstraße 11, Telefon (01) 408 61 89  
[office.michls@wienwork.at](mailto:office.michls@wienwork.at), [www.michls.at](http://www.michls.at)

**Michl's café**  
1020 Wien, Engerthstraße 154, Telefon 0664/886 47 707

**Michl's bringt's**  
1060 Wien, Schmalzhofgasse 8, Telefon 0664/885 78 385

**Jugendcoaching**  
1210 Wien, Hanreitergasse 3/8/R01, Telefon (01) 202 41 68  
[jugendcoaching@wienwork.at](mailto:jugendcoaching@wienwork.at)

1220 Wien, Frenkel-Brunswik-Straße 1, Telefon (01) 288 80 560  
[jugendcoaching@wienwork.at](mailto:jugendcoaching@wienwork.at)

**Jugendarbeitsassistentz**  
1210 Wien, Kürschnergasse 2/EG, Telefon (01) 256 15 83  
[jugendarbeitsassistentz@wienwork.at](mailto:jugendarbeitsassistentz@wienwork.at)

**On the job**  
1220 Wien, Sonnenallee 47/2+49, Telefon (01) 288 80-530  
[onthejob@wienwork.at](mailto:onthejob@wienwork.at)

**Arbeitsassistentz/Bundessache**  
1220 Wien, Sonnenallee 51/1+2, Telefon (01) 288 80-540  
[arbeitsassistentz@wienwork.at](mailto:arbeitsassistentz@wienwork.at), [www.bundessache.at](http://www.bundessache.at)

Wien Work wird gefördert aus  
Mitteln von:

Eigentümer:



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