

AIO Cheerdance 2019

Nach der ÖCM im März steht am 15. Juni das zweite große Cheerleaderevent des Jahres an. Bei den Austrian International Open werden rund 1000 TeilnehmerInnen aus verschiedenen Ländern in diversen Leistungsklassen um den Sieg kämpfen!

Karten für diese Veranstaltung werden ab Mai wieder ausschließlich auf www.wien-ticket.at erhältlich sein. Der genaue Starttermin des Kartenvorverkaufs wird demnächst auf der Webpage www.austrianinternationalopen.at veröffentlicht.

Save the date: 30. August bis 1. September 2019 PDC Europe Austrian Darts Championship

Auch in diesem Jahr veranstaltet die PDC Europe wieder ein Turnier im Multiversum! Sichern Sie sich schnell Tickets unter www.pdc-europe.tv/tournaments/european-events-2019/austrian-darts-championship-2019/



Schule Grün Kultur Jugend Technologie Energie Sport Jugend

Stadt der Vielfalt SCHWECHAT
www.schwechat.gv.at

FREITAG
10.
MAI

Eintritt
FREI!

Muttertagsfeier der Stadtgemeinde Schwechat

Beginn: 15.00 Uhr (Einlass ab 14.00 Uhr)
im Multiversum Schwechat (Möhringgasse 2-4)

Programm:

- Musik: Texasschrammeln
- Kaffeejause

Einladungskarten liegen im Rathaus (Bürgerservice-Stelle) auf. Holen Sie sich eine Karte! Diese Einladungskarte gilt als Eintrittskarte!

Von den Katastralgemeinden wird ein kostenloser Shuttle-Bus angeboten. Die Abfahrtszeiten des Busses stehen auf den Einladungskarten.

designed by www.multiversum.com

Veranstaltungs-Highlights

KULTUR
10.05.2019
Muttertagsfeier der
Stadtgemeinde Schwechat

Austrian Darts
Championship 2019

SPORT
15.06.2019
AIO Cheerdance 2019
30.08. – 01.09.
PDC Europe -

SONSTIGES
08.05.2019
BFBU
14. Brandschutztagung
Weight Watchers
Jeden Dienstag
um 19 Uhr

Nähere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Homepage www.multiversum-schwechat.at

Alle Infos auch unter
www.multiversum-schwechat.at

Rückenschmerzen – Bewegung statt Ruhe

Jeder vierte Österreicher leidet unter Rückenschmerzen. Egal ob Jung oder Junggebliebene, jeder kennt den unangenehmen Schmerz im Rücken. Was tun, wenn der Rücken nur noch schmerzt und keine Besserung in Sicht ist?

Bewegung ist des Rätsels Lösung! Der Körper muss immer in Bewegung bleiben, das stärkt die Muskeln und das Immunsystem. Unser Bewegungsapparat braucht eine gewisse Mobilität und ist für langes Sitzen oder Liegen nicht gemacht. Darunter leiden unsere

Rückenmuskeln und durch den erhöhten Druck auf die Bandscheiben wird auch ein Bandscheibenvorfall begünstigt.

Mit langanhaltenden Rückenschmerzen sollte auf keinen Fall zu lange gewartet werden, da dadurch das Leiden chronisch werden kann. Generell gilt: Zuerst mit einem Arzt die Ursache der Rückenprobleme abklären und nach Trainingsfreigabe kann gestartet werden!

Ein einfaches Training, welches zwei bis drei Mal pro Woche absolviert wird, hilft dem

Betroffenen enorm und steigert das Wohlbefinden um ein Vielfaches. Auch Yoga und Rückengymnastik sowie Stabilisationstrainings helfen bei Rückenproblemen.

Deshalb sollten Sie die Gunst der Stunde nutzen und bei uns im Multiversum Fitness vorbeikommen. Ein dreiköpfiges Trainerteam, allesamt Sportwissenschaftler und ehemalige Hochleistungssportler, wird Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen und Ihren Rückenschmerzen den Kampf ansagen.

Kursangebot im Multiversum Fitness:

- **D.A.Y. Dance-Act-Yoga und Tanzkurse**
bei Michaela Illetschko
+43699 195 654 68
mail@d-a-y.at
www.d-a-y.at
- **Hula Tanz aus Hawaii**
mit Martina
Lokelani Hudcsek
+43676 5258186
info@hula-martina.at
www.hula-martina.at
- **Rücken Werkstatt, Faszien Schule und Cardio Kickboxen, Kinder Fitnessboxen**
mit Sabina Breitenfelder
+43664 1842695,
office@elite-personaltrainer.at
www.elite-personaltrainer.at
- **Tai Chi, Chi Gong und Schwert Tai Chi Kurse**
mit Thomas Hudcsek
+43677 624 125 00
info@taichi-schule.at
www.taichi-schule.at
- **WingTsun, der kluge Weg zur Selbstverteidigung**
mit Kivilcim Yilmaz
+43699 17106283
kivilcim.yilmaz@ewto.at



Wenn auch Sie bei uns in einer netten, aber sportlichen und motivierten Atmosphäre trainieren wollen, dann probieren Sie es mit einem gratis Schnuppertraining.

- ausgebildetes Trainerteam
- medizinisches Gesundheitstraining
- leistungsorientiertes Training
- Seniorenfit 60+/70+/80+/90+
- Trainingsplanung von Sportwissenschaftlern
- Personaltraining mit Sportwissenschaftler und Leistungssportler (Olympioniken)
- moderne Trainingsgeräte und Trainingsräumlichkeiten
- gratis Parkmöglichkeit in der Tiefgarage (2 Stunden)

Möhringgasse 2-4, 2320 Schwechat (2.Stock)
Kontakt: 01/ 70107-500 oder fitness@mvs.w.at