SPORTPROGRAMM

HERBST 2022

WAT BRIGITTENAU

www.wat20.at

HANDBALL
BADMINTON
GERÄTTURNEN
SCHWIMMEN
PILATES
ZUMBA®
KLEINKINDERTURNEN
TRAMPOLIN
KINDERSPORT
AQUA-FITNESS
AEROBIC
STEP-AEROBIC
HIPHOP
VOLLEYBALL
BASKETBALL
UNIHOC
BAUCHTANZ
INLINE-HOCKEY
ELTERN & KIND TURNEN
UND VIELES MEHR…

ASKÖ Brigittenau

1200 Wien | Hopsagasse 5 | Tel: 332 51 88 | Fax: 332 51 88-6
email: info@wat20.at | homepage: www.wat20.at

SPORTANGEBOT-MITGLIEDSCHAFT **SA**

Beginn: Woche 03.Oktober bis 09.Oktober

Pro Sportangebot beträgt eine Semestermitgliedschaft € 85.- und erlaubt den Besuch von 15 Terminen.

Eine Teilsemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger" kostet € 70.- und erlaubt den Besuch von 10 Terminen. Versäumte Termine können selbstverständlich gerne bei allen anderen Angeboten eingelöst werden.

All jene, die nach dem ersten Semester (Herbst 2022) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2023)** dann nur mehr **€ 68.-** und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.
Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (€ 85.-)

Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft
Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berrechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen:
E: A13B, A66, A81, A94, SP44, SP49, SP54, SP56, SP57
K: A39, A42, SP45, SP12

Ausgenommen von dieser Regelung sind kostenintensivere Spezialangebote, die von uns separat kalkuliert werden müssen. Diese Angebote sind im Programm speziell gekennzeichnet.

Im Falle einer Vollbelegung eines Sportangebots, bitten wir Sie um Verständnis, dass die angemeldeten Mitglieder auf Grund von Platzproblemen und Gerätemangel Vorrang haben. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Beim Sportprogramm endet die Mitgliedschaft bei allen Varianten mit dem Ende des jeweiligen Semesters und die Mitgliedskarte verliert ihre Gültigkeit.

Die Teilnehmenden des Sportangebots sind während dieser Zeit außerordentliche Mitglieder des WAT-Brigittenau.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:
ERSTE BANK
Name: WAT-Brigittenau
IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800

JAHRESMITGLIEDSCHAFT JP

Beginn: Woche 12.September bis 18.September

Die Jahresmitgliedschaft berechtigt Sie, alle Jahresangebote (rosa unterlegt) mit nur einem Beitrag zu besuchen.

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Gesund & Aktiv:	98,-	77,-	-
Kraft & Bewegung:	98,-	77,-	-
Ballsport & Co:	98,.	77,-	67,-
Entsp. & Bewegung:	98,-	77,-	-
Wasser & Bewegung:	62,-	36,-	31 ,-
Geräturnen:	98,-	77,-	67,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	98,-
			2 Kinder 166,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB MB

Beginn: Woche 12.September bis 18.September

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	280,-	210,-	180,-
Basketball:	196,-	-	164,-
Volleyball:	196,-	185,-	164,-
Inline-Hockey:	Preis auf Anfrage		

TRAMPOLIN T

Beginn: Woche 12.September bis 18.September

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	119,-	113,-	93,-
Wettkampftraining:	155,-	149,.-	124,-

Kennzeichnung der Angebote = folgender Ort:

A … Aktiv Center, 20., Hopsagasse 5 - Gymnastiksaal oder Clubsaal oder Sporthalle Hopsagasse

ST … Turnsaal, 20., Stromstraße 40

SP … Turnsaal, 20., Spielmanngasse 1 oder 3 TS1, TS2, NMS od. Gymnastiksaal

UB … Turnsaal, 20., Karajangasse 14

RO … Turnsaal, 20., Robert Blumgasse 2

DU … Turnsaal, 20., Durchlaufstraße 23

AL … Turnsaal, 20., Allerheiligenplatz 7

PA … Turnsaal, 17., Parhammerplatz 18

Anmerkung: Sportangebote, die am selben Turnplatz parallel stattfinden, sind gekennzeichnet. Damit wollen wir Ihnen die sportliche Planung innerhalb Ihrer Familie erleichtern.

// + Angebotsnummer

Wirbelsäulengymnastik

SA

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur zur besseren Haltung, gesteigertem Wohlbefinden und höherem Leistungsniveau.

A02	**Di.**	**14.15 bis 15.15 Uhr**	Leitung: Brigitte Authried
A04	**Do.**	**17.15 bis 18.25 Uhr**	Leitung: Regine Forchtner-Hengl

Faszienfitness

SA

In diesem Angebot wollen wir unsere Faszien genauer kennen lernen, pflegen und trainieren. Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Dieses wunderbare Netz umhüllt und durchzieht jede Zelle und ist in unserem gesamten Körper zu finden. Es ist maßgeblich an der Beweglichkeit und der gesamten Körperhaltung beteiligt, leider auch oftmals verantwortlich für Schmerzen, die durch Verklebungen auf Grund von Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehen. Das Training beinhaltet alle Bewegungsformen die unsere Faszien brauchen, sowohl mit, als auch ohne Handgeräten.

A86	**Mo.**	**11.30 bis 12.30 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A92	**Mi.**	**08.00 bis 09.00 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A93	**Fr.**	**10.20 bis 11.20 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
SP54	**Mo.**	**18.30 bis 19.25 Uhr**	Leitung: Elisabeth Dögl

NMS
//SP42 Salsation

Rückenfitness

SA

Übungen zur Kräftigung der gesamten Wirbelsäule, Mobilisation unbeweglicher Körperpartien, Kräftigung schwacher Muskelgruppen. Ziel: gesunde, kräftige Wirbelsäule.

A01a	**Mo.**	**08.00 bis 09.00 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A01b	**Mo.**	**09.10 bis 10.10 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A24	**Mo.**	**17.30 bis 18.25 Uhr**	Leitung: Monika Danksagmüller

//A69 Volleyball Jugend, A42 Basketball Kinder

A11a	**Mi.**	**09.10 bis 10.10 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A11b	**Mi.**	**10.20 bis 11.20 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A100	**Mi.**	**18.00 bis 18.55 Uhr**	Leitung: Sabine Gerard

//A94 Rock the Billy

A05	**Fr.**	**09.10 bis 10.10 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee

Seniorensport (Heilsport)

Arterielles und venöses Gefäßtraining.

Di. + Do. **09.00 bis 10.00 Uhr** **Gymnastikraum**

Leitung: Susanne Fuhrmann

Tarife und Anmeldungen bei ASKÖ20

Reine Männersache

SA

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulungen, Spaß in der Gruppe.

A15	**Do.**	**10.15 bis 11.25 Uhr**	Leitung: Nathalie Maibach
A15b	**Do.**	**11.30 bis 12.40 Uhr**	Leitung: Nathalie Maibach

Beckenbodentraining für Frauen

SA

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden zu sensibilisieren und seine Funktionstüchtigkeit zu erlangen, oder auch zu erhalten. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

A57	**Mi.**	**11.30 bis 12.30 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A60	**Fr.**	**08.00 bis 09.00 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee

Bewegung gegen Osteoporose

SA

Wir treten den Kampf an gegen Stoffwechselstörungen, Bewegungsmangel und erhöhtes Knochenbruchrisiko. Ziel: Schulung der Geschicklichkeit, Kräftigung der Muskulatur. Geeignet für reifere Frauen und Männer.

A18	**Mo.**	**15.30 bis 16.25 Uhr**	Leitung: Monika Danksagmüller

Seniorfit

SA

Gesundes, aktives Älter werden - als Basis für Zufriedenheit und Lebensqualität. Für SeniorInnen, die aktiv und fit bleiben wollen.

A51	**Mi.**	**14.00 bis 15.00 Uhr**	**Leitung:** Maria Gamperl/ Brigitte Authried

Kopfwerkstatt und Bewegung

SA

MentalesAktivierungsTraining MAT©

Bei diesem Programm handelt es sich um Gedächtnis- und Bewegungsübungen für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Durch regelmäßiges Training die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal fördern. Höheres Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit und schnellere Informationsverarbeitung. Geistiges Fitnesstraining kombiniert mit gymnastischen Übungen, um ganzheitlich in Schwung zu bleiben.
Gedächtnistraining – leichte Gymnastikübungen in Straßenkleidung

Für alle, die lebensfroh, aktiv und geistig-leistungsorientiert bleiben wollen.

Gefördert durch BV Brigittenau

A07 Di. 15.00 bis 16.30 Uhr Leitung: Irmgard Heinz
Clubsaal / Hopsagasse 5 Haus links

Frauengymnastik

JP

Für Frauen aller Altersgruppen

ST07 Di. 19.25 bis 20.45 Uhr Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

Für Sportlerinnen 50+
SP33 Mi. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Johanna Reuter
TS 2
//JP Volleyball

Seniorengymnastik

JP

Für alle Junggebliebenen

SP34 Mi. 17.30 bis 19.00 Uhr Leitung: Johanna Reuter
TS 2

Sie & Er Gymnastik

JP

Spaß und Entspannung
mit Gymnastik und Spielen

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried

Jenkner

www.tischlerei-jenkner.at
1200 Wien, Rauscherstraße 17
Tel.: 332 46 62
e-mail: office@tischlerei-jenkner.at

Pilates
SA

Durch gezieltes Training der tiefliegenden Muskeln werden vor allem, die wirbelsäulennahen Stabilisatoren des Körpers sowie des Beckenbodens gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, der ganze Körper geformt. Bewegung und Atmung sind dabei in harmonischem Einklang.

Pilates

A08	**Mo.**	**16.30 bis 17.25 Uhr**	Leitung: Monika Danksagmüller

//A69 Volleyball Jugend, A85 Handball Minis

A09	**Di.**	**18.05 bis 19.00 Uhr**	Leitung: Stefanie Wagner

Bodyforming
SA

Ist eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper, bei der vor allem die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Es werden darüberhinaus Verspannungen im gesamten Rückenbereich und Schultergürtel gelöst sowie Cellulite erfolgreich bekämpft.

A12b	**Mo.**	**18:30 bis 19.25 Uhr**	Leitung: Anna Billa
A12	**Mo.**	**19.30 bis 20.25 Uhr**	Leitung: Anna Billa
A74	**Mi.**	**19.00 bis 19.55 Uhr**	Leitung: Sabine Gerard
A87	**Fr.**	**17.30 bis 18.25 Uhr**	Leitung: Anna Billa

//A71 Trampolin

Funktionelles Training - Zirkeltraining
SA

Ist als Training zur Körperwahrnehmung und Bewegungsschulung, sowie umfangreiche Ganzkörperkräftigung in Form von Kraftausdauer und Intervalltraining aufgebaut.
Für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, die Freude an der Bewegung haben und ihren Körper optimal in den Alltag einbringen wollen.

SP22	**Mi.**	**17.45 bis 19.00 Uhr**	Leitung: Anna Billa

NMS

Fitsport
JP

Dieses Training richtet sich an Erwachsene, die ihre Grundkondition aufbauen und auch erhalten wollen. Darüber hinaus stärken ausgesuchte Kräftigungsübungen die vom Arbeitsalltag geplagte Muskulatur. Ausgesuchte Dehnungsübungen runden die Einheit ab.

SP35	**Mo.**	**19.00 bis 20.30 Uhr**	Leitung: Martin Sramek

TS2

Kraft & Bewegung

Innenarchitektur & Tischlerhandwerk

Ob Einzelmöbel oder Gesamtkonzept, wir machen Ihren Wohnraum zum Wohntraum. Gemeinsam mit Ihnen setzen wir Ihre Wünsche & Vorstellungen konsequent um.

WH Möbelstudio HNAT

Instagram: wh_moebel
Tel.: 0664 350 25 16 I www.hnat.at
Schauraum: Burggasse 18 - 1070 Wien

Zumba® & Zumba Toning® SA

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wird getanzt und geschwitzt. Zusätzlich können die TeilnehmerInnen ab Herbst durch Einsatz der Zumba Toning Sticks das Workout mit diesen speziellen Hanteln intensivieren. Join the Party, Zumba Love!

A13 **Di.** **19.15 bis 20.10 Uhr**
A13B **Di.** **20.15 bis 21.15 Uhr** Leitung: Katharina Schüller

Zumba® SA

Aerobic zu Salsarhythmen! Zu heißen lateinamerikanischen Klängen erleben Sie den neuen Trend. Sie werden begeistert sein. Join the Party!

A81 **Mi.** **19.30 bis 20.25 Uhr** Leitung: Annick Danner
Clubsaal

Rock the Billy SA

Rock the Billy ist ein von Österreichern entwickeltes, junges Tanzkonzept, das dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern wird. Zur Musik der Genres Swing, Jazz, Boogie und Rock'n Roll finden in einer Stunde Warm-up, Work-out, Choreo und Cool-down statt. Durch die belebende Musik fällt das Training leicht und macht großen Spaß. Rock the Billy ist für jeden geeignet, der gerne tanzt - egal ob jung oder alt.

A94 **Mi.** **18.00 bis 18.55 Uhr** Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal
//A74 Bodyforming

ASKÖ Brigittenau Hopsagasse

Bezirkssportzentrum Brigittenau

1200 Wien – Hopsagasse 5

Sportangebot
Fußball (Rasenplatz – Kunstrasenplatz – Soccercourt)
Tennisplätze – Inlinehockeyplatz – Beachvolleyballplatz
Kegelbahnen – Asphaltstockbahn
Gymnastikraum mit Outdoorbereich
Veranstaltungsräume – Saunalandschaft
Kinderspielplatz – Spielwiesen

Wir organisieren sportorientierte Familien- und Schulsportfeste, Firmenevents, Turniere u.v.m.

www.askoe20.at – info@askoe20.at – 01 332 51 88

Zumba® Gold

SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Dieses Programm ist mit einfachen Choreographien und geringerer Intensität. Fetzige lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46 Di. 10.15 bis 11.10 Uhr Leitung: Elisabeth Herscht

Step-Aerobic

SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

inklusive Kräftigung
A10 Do. 18.30 bis 19.40 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl
mit Choreographie/advanced
A66 Mi. 18:00 bis 18.55 Uhr Leitung: Sabine Gerard

Bauchtanz

SA

Sinnlich geschmeidige Bewegungen des orientalischen Tanzes verbinden Spaß und Freude am Tanz mit Atem- und Beweglichkeitsübungen zur Lockerung von Hüfte, Schulter und Geist. Isolationsübungen helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu beherrschen.

A19 Fr. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

SALSATION®

SA

ist eine Mischung aus den Begriffen «Salsa»; was nicht nur den Tanzstil, sondern den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und «Sensation»: das Gefühl der Lebensfreude, der Happiness, die einem überkommt, wenn man tanzt.

SP42 Mo. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Lucia Galkova
Gymnastiksaal
// SP40 Kindersport, // SP44 Yogilates, SP54 Faszienfitness

ST15 Mi. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Petra Blazova

Rhythmus & Bewegung

Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.)

SA

Freies Bewegen - Neues erleben und erforschen. Die Kleinsten machen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten.

A25	**Mo.**	**10.20 bis 11.20 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A45	**Do.**	**15.00 bis 16.00 Uhr**	Leitung: Anna Billa

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 5. Geburtstag

SA

Erste Übungen an den Geräten, spielerisches Turnen oder einfach spielen mit Handgeräten in entspannter Atmosphäre.

SP04 Mo. 16.45 bis 17.40 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger
SP24 Di. 15.40 bis 16.35 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
Gymnastiksaal
SP06 Mi. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner
Gymnastiksaal
SP02 Do. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Regina Pichler/Elisabeth Dögl
//SP12 Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen (Gymnastiksaal)
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

Minifit

SA

Mit Spiel und Spaß die Freude an gemeinsamer Bewegung entdecken und erfahren. (mit aktiver Begleitperson)

2-3 Jahre

A53	**Mi.**	**15.20 bis 16.20 Uhr**	Leitung: Anna Billa
A83	**Do.**	**16.05 bis 17.05 Uhr**	Leitung: Anna Billa

Maxifit

SA

Für Kinder von 3-5 Jahren mit bewegungsfreudiger Begleitperson. Gemeinsames Entdecken von Spiele- und Gerätestationen in entspannter Atmosphäre.

A56 Mi. 16.30 bis 17.30 Uhr Leitung: Anna Billa

Minis + Maxis

JP

Sport, Spiel, Musik, Bewegung und Herausforderungen für Kleinkinder (3 bis 5 Jahre) gemeinsam mit ihren Eltern

ST09 Di. 18.05 bis 19.20 Uhr Leitung: Paula + Ines Kirsch
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.

Eltern-Kind Turnen

Bewegungslandschaften für Kleine und Große SP

Die Kinder , 5 - 8 Jahre alt, erhalten viel Raum für selbständiges Handeln, haben Gelegenheit für großräumige Bewegungen und eigenständige Entscheidungen. Sie lernen so ihre Fähigkeiten einzuschätzen und erweitern diese mit der Zeit in dem sie sich neue Aufgaben im TS suchen.

SP14 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
TS1
//SP46 Girls Soccer, SP57 Qi Gong
SP55 Mi. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner
Gymnastiksaal
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

Eltern-Kind Turnen

Eisgenuss für A

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit ös

Seit 1982 der Treffpunkt für Feinschmecker: Der Familienbetrieb Polly freut sich, Sie auch diesen Sommer mit köstlichen Eiskreationen und bewährten Klassikern verwöhnen zu dürfen.

Denn für alle Produkte aus dem Hause Polly gilt: Qualität ist unsere Tradition!
Täglich frisch und mit österreichischen Qualitätsprodukten gefertigt, überraschen sie in ihrem Eissalo große und kleine Eisliebhaber mit einer erfrischender Sortenvielfalt und kreativen Eiscoups.

Oder Sie lassen sich die Spezialität des Hauses auf der Zunge zergehen: Polly's Eisknödel in drei raffinier Varianten – Marille, Nuss-Trüffel und Zwetschke.

Überzeugen Sie sich selbst – das Polly Eisteam freut sich auf Ihren Besuch!

Tipp: Die bekannten Marilleneis-Knödel von Polly sind österreichweit auch bei Billa und Merkur erhältlic

Wien 20., Friedrich-Engels-Platz 20 · w

Dance Party for Kids SA

Koordination und Rhythmusgefühl werden geschult, die Kids erlernen mit Spaß leichte Basisschritte aus verschiedenen Tanzstilen.
Es ist eine Mischung aus Jazzdance, HipHop, Zumba, Pop Art und Streetdance. Alle diesen coolen Moves werden jede Stunden zu einer kurze mitreißende Choreographie zusammen gestellt

Basic 8-14 Jahre

A39 Fr. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Sabrina Mick

Kids Dance

Anspruchsvolle!

österreichischen Qualitätsprodukten.

und

salon
nden

auf
inierten

am

ältlich.

www.polly-eis.at · pollysicecream

Volleyball für Mädchen Jugend, Fortgeschrittene Juniorinnen

MB

Spielbetrieb Jugend
A69 Mo. 16.00 bis 18.00 Uhr
Sporthalle Hopsagasse/H4
// A24 Rückenfitness, A08 Pilates
Do. 18.30 bis 19.25 Uhr
Spielmanngasse 3/NMS
Leitung: Elisabeth Dögl
//SP19 M.M.A.

Fortgeschrittene Juniorinnen
A54 Mo. 19.00 bis 20.30 Uhr
Sporthalle Hopsagasse/H3
Leitung: Birgit Frey
//A12 Bodyforming, A12b Bodyforming

Fit-Volleyball

JP

Jugendliche und Erwachsene weiblich und männlich
(ohne Meisterschaftsbetrieb)
Gute Vorkenntnisse erforderlich - Flotter Spielbetrieb!

DU01 Mi. 18.10 bis 20.45 Uhr Leitung: A. Podskalsky, G. Wodouschek
TS rechts - Parkmöglichkeit in der Millenniumcity

SP36 MI. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Angelika Schimon
TS 1

DU02 Do. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Shella Lorenzana
TS links

Badminton

JP

Für alle, die ein schnelles Spiel schätzen. Freies Spiel ohne Unterricht.

AL01 Di. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Schierer
RO02 Do. 17.30 bis 20.45 Uhr Leitung: Josef Jell

Inline-Hockey

MB

auf Anfrage

Kindertraining (95er & Pinkwings)
Mädchen und Buben ab 3 Jahren
September, Do., 18.00 - 19.15 Uhr
Leitung: K. Bilkova

Erwachsene € 64,-
Konditionstraining im Winter:
SP39 Mo. 19.25 bis 20.30 Uhr
NMS
SP39 Do. 19.15 bis 20.45 Uhr
Gymnastiksaal

Basketball für Kinder
SA

Spielerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 7 bis 10 Jahren

A42 Mo. 17.00 bis 18.00 Leitung: Niklas Wundsam
Sporthalle Hopsagasse/H1
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder
//A24 Rückenfit

Kinder von 11 bis 15 Jahren

A43 Mi. 18.05 bis 19.15 Leitung: Niklas Wundsam
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder
ACHTUNG! Kursort: Turnsaal links der Schule Durchlaufstraße 23 (seitlicher Hauseingang)

Basketball
MB

Meisterschaftsbetrieb - keine Anfänger!

Herren:

A84 Mo. 18.15 bis 20.00 Uhr Halle 1
DU03 Mi. 19.15 bis 21.00 Uhr
Matchtraining ohne Coach

GIRLS SOCCER
SA

Spielerisch lernen die Mädels dribbeln, passen, Tore schießen und im Team gemeinsam Spaß zu haben. Kinder von 6 bis 10 Jahren

SP45 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Marta Nunes
TS2
MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder
//SP14 Bewegungslandschaft, SP57 Qi Gong

Ballspiele
JP

Jugendliche und Erwachsene (auch Frauen sind herzlich willkommen), die gerne dem runden Leder nachjagen.

UB02 Do. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: G. Lindauf

Ballspiele
SA

Jugendliche und Erwachsene (auch Frauen sind herzlich willkommen), die gerne dem runden Leder nachjagen.

Achtung dieses Angebot kostet € 139,- (E), 102,- (J)
Okt. 19 - Mär. 20
PA01 Di. 20.00 bis 22.00 Uhr Leitung: K. Kriz/K. H. Pisec

Ballsport & Co

Handball Minis
JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2012 und jünger) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Gernot Nics
Halle Hopsagasse/3.Viertel

Handball für Kinder U10-U12, MU13-15
MB

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels.
Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.
Mädchen zum Training herzlich willkommen.

U10 - 12; Jahrgang 2010 und jünger

A28	**Di.**	**16.30 bis 18.00 Uhr**	Halle Hopsagasse/2. + 3.Viertel
	Mi.	**17.00 bis 18.00 Uhr**	ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

MU13-15: Jahrgang 2007 und jünger
zum Perfektionieren des Handballspiels.
Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97	**Mi.**	**18.30 bis 20.00 Uhr**	ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße
	Do	**18:30 bis 20:00 Uhr**	Karajangasse 14/III
	Fr.	**18.00 bis 19.30 Uhr**	ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Rijad Hadzimuratovic/Gernot Nics

Bouncerball (Pilo-Polo)
JP

Das Spiel mit dem „Ohrstäbchenschläger“, für Leute, die gerne mit einem Schläger ins Tor treffen. Ähnlich wie Landhockey wird ein Ball mit einem gigantischen „Stäbchen“ auf 2 Tore gespielt.

AL03 Do. 18.30 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Handler

Entdecke den F

Bei TECO7 lernst du den Fußball und die Technik dur
Ausprobieren und Experimentieren statt mit Druck.
Wir verbessern gemeinsam deine Technik
mit dem Ball & bringen dich aufs nächste
(Skill-)Level!

Zwei Dinge sind uns am wichtigsten:

DU – deine Entwicklung, dein Selbstvertrauen & dein Tempo.

Skills – bei uns lernst du im spielerischen Umgang neue Tricks mit dem Ball.

Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport

Männer

A75	Mo.	20.00 bis 22.00 Uhr,	Halle Hopsagasse, Halle 2+3
	Fr.	20.00 bis 22.00 Uhr,	ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Gernot Nics

Frauen

A76	Mo.	18.00 bis 19.30 Uhr,	PAHO Halle Per Albin Hansson Siedlung
	Mi.	20:30 bis 22:30 Uhr,	Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Kontakt: Vera Steinbrecher, Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 TS NMS	Di.	17.30 bis 18.15 Uhr	Leitung: Werner Quasnicka

Jugendliche:

SP38 TS NMS	Di.	18.15 bis 19.15 Uhr	Leitung: Werner Quasnicka

Erwachsene:

SP38 TS NMS	Di.	19.15 bis 21.00 Uhr	Leitung: Werner Quasnicka

Ballsport & Co

Mixed Martial Arts für Kinder und Jugendliche

SA

MMA ist ein kompaktes Kampfsportprogramm – eine Mischung von Techniken aus Kickboxing, Ju-Jutsu, Aikido und Ringen. Abwechslungsreiches Powerprogramm zur Verbesserung der Schnellkraft, Ausdauer und Motorik.

SP19 Do. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Dan & Sieglinde Filzwieser
Gymnastiksaal
//SP49 Bodybalance, A69 Volleyball

Selbstverteidigung für Kinder von 6-12 Jahren

SA

Schwerpunkt ist Gewaltprävention – gefährliche Situationen erkennen und vermeiden. Erlernt werden neben den eigentlichen Selbstverteidigungstechniken auch mentale Stärke und Selbstvertrauen.

SP12 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Dan & Sieglinde Filzwieser
Gymnastiksaal
//SP02 Kleinstkinderturnen, SP49 Bodybalance

Cafe & Restaurant
Coretto

1200 Wien, Forsthausgasse 15.
Telefon/fax: 01/332 37 08
e-mail: info@coretto.at, www.coretto.at
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 08-22 Uhr, Samstag: 09-22 Uhr

Taiji
SA

Grundhaltung, Meditation und Entspannung

Neben dem Erlernen der Taiji-Grundhaltungen, soll es eine Stunde zum Wohlfühlen für Körper und Geist sein. Mit Entspannung den Körper lockern, durch Energieübungen Energie tanken, mit Meditation die Gedanken beruhigen und Körper & Geist in Einklang bringen.

A16 Fr. 19.45 bis 20.40 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

Yogilates
SA

Beim Yogilates werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper & Seele verbunden.

SP44 Mo. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Ivi Stojkovic
NMS
//SP40 Kindersport, SP42 Salsation

Entspannung für Körper & Seele
SA

dieses Training besteht aus einer Kombination aus sanftem Yoga, Pilates, QiGong für Anfänger, Faszien- u. Rückenübungen und auch Atemtechniken. Wenn erlaubt auch gerne Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation usw. Es ist sehr breit gefächert.

SP56 Di. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Claudia Deimel
TS2

NEU

Bodybalance
SA

ist eine fließende Abfolge von einfachen Dehnungsübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit Hauptaugenmerk auf eine gute Tiefenatmung zur Verbesserung der Mobilität, Kräftigung und Entspannung von Körper&Geist.

SP49 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS1
//SP19 M.M.A. Kinder und Jugendliche

NEU

Vitalität und Entspannung
JP

Der Weg zu Wohlbefinden und
Ausgeglichenheit. Übungen mit Elementen aus Qi Gong und Yoga - ein ganzheitliches Training zur Förderung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems und Kräftigung der Muskulatur.

AL02 Do. 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Ines Kirsch

Qi Gong
SA

Qi Gong ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation.

SP56 Di. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Claudia Deimel
Gymnastiksaal

NEU

Entspannung & Bewegung

Aqua-Fitness SA

Moderne Bewegungsparty über und unter Wasser, bei der durch den Wasserwiderstand mehr Kalorien verbrannt werden als üblich.
Wassertemperatur 27°C

A17 Di. 19.45 bis 20.40 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet € 120,-
Leitung: Stefanie Wagner
ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenauer Hallenbad statt.

Schwimmen JP

Freies Schwimmen ohne Unterricht. Training in Bahnen möglich.
Für Kinder bis zum 12. Lebensjahr nur in Begleitung Erwachsener möglich.

A77 Di. 19.30 bis 21.00 Uhr, Brigittenauer Hallenbad
Leitung: Michaela + Martin Sramek
// A17 Aqua Fitness

Wasser & Bewegung

ASKÖ Brigittenau Kipsegasse

Kegelbahn

Zur Verfügung stehen 4 vollautomatische Bahnen.
Pro Bahn und Stunde werden € 8,50 verrechnet.
Garderoben, Duschen und Kantine direkt vor Ort.

Ideal für gemeinsame Freizeitaktiväten mit der Familie und Freunden sowie für Geburtstagsfeiern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch☺

www.askoe20.at – info@askoe20.at – 01 332 51 88

Kindersport

JP

Knaben und Mädchen
Sportliche Grundausbildung durch Turnen; Spiel, Abenteuer- und Erlebnissport, Airtrack, New Games, Ballspiele und vieles mehr

(6-11 J.):
Schwerpunkt: Polysportive Bewegungseinheiten
RO03 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr
Leitung: S. Fuhrmann, L. Dietrich, M. Dietrich

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern
SP40 Mo. 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Anna Wheeler, Isabella Sotolar
// SP42 Salsation, SP44 Yogilates. SP49 Bodybalance

Schwerpunkt: Sport + Spiel
ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr
Leitung: M. Heiling

Mädchen (6-18 J.):
Schwerpunkt Gerätturnen
UB04 Mi. 18.05 bis 19.45 Uhr (junge Kinder)
UB05 Mi. 18.05 bis 20.15 Uhr (Jugendliche)
Leitung: L. Dietrich, M. Schöndorfer, R. Sotolar, M. Dietrich, L.Erben, M. Pichler, N. Brusch

Gerätturnen

JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Könner.

Gymnastik und Turnen an Geräten mit Fitcharakter (Boden, Kasten, Reck, Balken, Barren, Minitrampolin)
RO04 Mo. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: A. Podskalsky

Jugendsport - mit Airtrack jeden 1.Donnerstag im Monat!, Akrobatik, Pyramiden bauen, Rondat-Flick-Salto, Gerätturnen, … Jugendliche ab 12 Jahren
ST13 Do. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar

Gerätturnen

Trampolinspringen

T

Anspruchsvolle Sportart für alle, die nicht nur einfache Übungen, sondern auch Sprungserien mit Salti und Schrauben lernen wollen. Wir trainieren leistungsorientiert in verschiedenen Trainingsgruppen und stellen unser Können bei nationalen und auch bei internationalen Wettkämpfen unter Beweis!

Sporthalle Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 7, Halle 4

ab 6 Jahren nur mit entsprechenden körperl. Voraussetzungen

Kinder- Anfänger und Fortgeschrittene (8-12 Jahre, 3 Trampoline)
Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr
Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kinder Wettkampftraining (8-12 Jahre, 1 Trampolin)
Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr
Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Wettkampftraining Kinder/Jugend/Erwachsene (4 Trampoline)
Dienstag, 18.15 bis 20.00 Uhr
Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr
Freitag, 18.15 bis 20.00 Uhr

Training für Erwachsene (selbständiges Aufwärmen)
Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr
Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Anfängertraining 1x pro Woche:
A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 85,-
// A66 Step-Aerobic
A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Franz Heher
Sporthalle Hopsagasse/H4
// A39 HipHop, A87 Bodyforming

Wettkampf- und Leistungstraining: 2-3x pro Woche (nach Rücksprache mit dem Trainerteam, Achtung: höherer Mitgliedsbeitrag!)

Kinder NeueinsteigerInnen: immer ab Schulbeginn 1 Woche im September (06.09./09.09.2020), sonst Anfrage unter: franz.heher@gmail.com

Leitung:	J. Mayerhofer, F. Heher
LehrwartInnen:	W. Wöber,J. Mayerhofer, M. Zehetbauer R. Fröschl, B. Heher, M. Spatt
ÜbungsleiterInnen:	M. Herrnstein , J. Ginthör, L. Stiller, S. Neuwirth N. Fröschl, R. Filipsky, E. Piedl, B. Gasselhuber N. Hirschvogel, M. Pazour, A. Herdin

//Di. A66 Step-Aerobic, Fr. A19 Bauchtanz; A16 Taiji

Gerätturnen

MARISCHKA

Haustechnik

1200 Wien, Treustraße 42

Tel: 01/3303445

www.installateur-marischka.at

AM BESTEN BUCHEN SIE BEI UNS...

Ein perfekter Urlaub braucht perfekte Planung

Manfred Sramek und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch und buchen gerne für Sie!

TOP-REISEBERATUNG – Beste Preise für Ihre Reise

SRAMEK REISEN

TUI · RIU · FTI GROUP · AIDA · TUI Cruises · Costa

20., Jägerstraße 69
office@sramekreisen.at
www.sramekreisen.at

Ihre ***direkte*** Buchungshotline
01/330 03 05