

SPORTPROGRAMM

HERBST
2020



www.wat20.at

HANDBALL BADMINTON

GERÄTTURNEN

SCHWIMMEN

PILATES

ZUMBA®

KLEINKINDERTURNEN

TRAMPOLIN

KINDERSPORT

AQUA-FITNESS AEROBIC

STEP-AEROBIC

VOLLEYBALL

HIPHOP

UNIHOOC

BASKETBALL

BAUCHTANZ

INLINE-HOCKEY

ELTERN & KIND TURNEN
UND VIELES MEHR...



Brigittenau



SPORTANGEBOT-MITGLIEDSCHAFT

SA

Beginn: Woche 28. September bis 04. 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 2020) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2021)** 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.-)

NEU ab diesen Herbst eine **Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft** Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen:

A87, A13B, A94, A10, A66, SP43, SP44, A61, SP48, ST14, SP49, SP50, SP51

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-Brigittenuau.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

ERSTE BANK

Name: WAT-Brigittenuau

IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800

JAHRESMITGLIEDSCHAFT

JP

Beginn: Woche 09. September bis 15. 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,-
Gerätturnen:	98,-	77,-	67,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	98,-
			2 Kinder 166,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

Beginn: Woche 09. September bis 15. September

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	250,-	185,-	164,-
Basketball:	196,-	-	164,-
Volleyball:	196,-	185,-	164,-
Inline-Hockey:	144,-	123,-	64,-

TRAMPOLIN

T

Beginn: Woche 09. September bis 15. 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., Spielmannsgasse 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

A89 Mi. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

A93 Fr. 10.20 bis 11.20 Uhr Leitung: Sabine Schlee

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

//SP69 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

A05 Fr. 09.10 bis 10.10 Uhr Leitung: Sabine Schlee



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorenspport (Heilsport)

Arteriell und venöses Gefäßstraining.

Di. + Do. 09.00 bis 10.00 Uhr

Gymnastikraum

Leitung: Sarah Vrhal

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



Gesund & Aktiv Rücken & Co

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 neben 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 Alter werden - als Basis für Zufriedenheit und Lebensqualität. Für SeniorInnen, die aktiv und fit bleiben wollen.

A51 Mi. 14.00 bis 15.15 Uhr Leitung: Maria Gamperl/
Brigitte Authried

Kopferwerkstatt 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

Beginn: 15. September 2020

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, SP49 Body Balance

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



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

//SP69 Volleyball Jugend, A42 Basketball Kinder

A09 Di. 18.05 bis 19.00 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Power and Fun

SA

Sie trainieren Ihren Körper zu rhythmisch passender Musik. Verwendung verschiedener Handgeräte. Powerprogramm für Kondition und Ausdauer.

Power and Fun

A06 Mi. 19.00 bis 20.10 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

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 Di. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard

Clubsaal

A87 Fr. 17.30 bis 18.40 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

Gymnastiksaal



Kraft & Bewegung

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

Power & Boxfit SA

Bei dieser schweißtreibenden Power-Workout-Stunde werden Bewegungsabläufe aus dem Box- und Kickboxbereich mit Aerobic-elementen verknüpft. Bei mitreißender Musik ist der ganze Körper in Bewegung, sodass es zu einem hohen Kalorienverbrauch kommt. Alles ohne Choreo, nur mit einfachen Kombinationen, damit das Auspowern und Schwitzen im Vordergrund stehen kann.

SP48 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Alexandra Witschka
TS2
[//SP19 M.M.A., A69 Volleyball Jugend](#)



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. 19.05 bis 20.00 Uhr
A13B Di. 20.05 bis 21.10 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 Sa. 09.30 bis 10.25 Uhr Leitung: Annick Danner

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. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal



Kraft & Bewegung



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 Freizeitaktivitäten mit der Familie und Freunden sowie für Geburtstagsfeiern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch☺

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



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. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46 Di. 10.30 bis 11.25 Uhr Leitung: Elisabeth Herrschl Garrelts

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

A66 Di. 17:30 bis 18.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard
Clubsaal

//Handball MU 13-15

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 19.40 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

Country - Linedance SA

Dabei wird solo oder in Linien zu traditioneller und moderner Country-Musik getanzt. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind ein gutes Maß an Spaß, Kondition, Flexibilität. Gut sitzende saubere Schuhe mit gleitfähiger, nicht haftender Sohle. Tanzschuhe! Keine Straßenschuhe!

Termine werden zu Programmstart bekannt gegeben - nur 10 Termine.

Achtung dieses Angebot kostet € 68,-

A23 So 17.30 bis 18.30 Uhr Leitung: Tina+Gerhard Deinlein

Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.) SA

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

A25 Mo. 10.15 bis 11.15 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. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger

//SP44 Yogilates, SP50 Yoga

SP24 Di. 15.40 bis 16.35 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard

Gymnastiksaal

SP02 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Regina Pichler

//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

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.



Bewegungslandschaften für Kleine und Große SP

Die Kinder, 4 - 7 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, SP47 Kid Fit

SP06 Mi. 16.20 bis 17.15 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS2

(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

KID FIT SA

Ist ein kindgerechtes Zirkeltraining in spielerischer Form nur mit dem eigenen Körpergewicht ohne Hanteln zur Vermittlung von Spaß & Geschicklichkeit an der Bewegung für Kinder von 8-12 Jahre.

SP47 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

//SP46 Girls Soccer, SP14 Bewegungslandschaften

NEU

Lollipop SA

Videoclipping für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
Dance zu Discomusik, genau auf dieses Alter zugeschnitten.

SP32 Di. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

Hiphop SA

Für Kinder und Jugendliche. Mit den neuesten Charts wirst du einen tollen Einblick in die Hip-Hop-Welt bekommen. Es werden coole und ausdrucksstarke Choreographien erlernt und viel Kreativität gefördert. Das Ziel ist Anfangstepp, wie auch schwierige Moves zu beherrschen und durch Formationen Teamgeist zu fördern, und natürlich vor allem: ganz viel Spaß zu haben!

Basic 8-14 Jahre

A39 Fr. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Sabrina Mick

ab 13 Jahren

A35 Sa. 13.00 bis 14.10 Uhr Leitung: Lara Latas

Eisgenuss für Anspruchsvolle!

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit österreichischen Qualitätsprodukten.

**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 Qualitäts-
produkten gefertigt, überraschen sie in ihrem Eissalon
große und kleine Eisliebhaber mit einer erfrischenden
Sortenvielfalt und kreativen Eiscoups.

Oder Sie lassen sich die Spezialität des Hauses auf
der Zunge zergehen: Polly's Eisknödel in drei raffinierten
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 erhältlich.



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. 18.15 bis 19.45 Uhr

Spielmannsasse 1/TS1

Leitung: Birgit Frey

//SP19 M.M.A.

Fortgeschrittene Juniorinnen

A54 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr

Sporthalle Hopsagasse/H3

Leitung: Moritz Kindl/Claudia Gavac

//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. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Angelika Schimon
TS 1**DU02 Do. 18.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: Lorenza Shella
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. 17.00 bis 20.45 Uhr** Leitung: Josef Jell

Inline-Hockey

MB

auf Anfrage

Interessierte Jugendspieler (ab 14 Jahren) mit Grundkenntnissen im Inlineskaten können sich beim WAT-Brigittenau unter 332 51 88 melden.
Trainingszeiten werden auf Wunsch mitgeteilt.

Leitung: M. Meyer, R. Randa

Konditionstraining im Winter:

SP39 Mo. 19.10 bis 20.30 Uhr**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. 17.15 bis 18.15** Leitung: Marta Nunes

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****B01 Fr. 21.00 bis 23.00 Uhr** ASKÖ Bewegungszentrum Bernoullistraße**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

////SP12 Selbstverteidigung, SP02 Kleinstkinderturnen SP02

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**UB03 Mo. 19.30 bis 21.00 Uhr** Leitung: K. Fuchs

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

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2010-2012) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Gernot Nics

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 2009 und jünger

A28 Di. 16.30 bis 18.00 Uhr

Halle Hopsagasse/3.Viertel

//RO04 Gerätturnen, A69 Volleyball Jugend, A08 Pilates

MU11 - MU13: Jahrgang 2007 und jünger

A96 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr

Mi. 18.00 bis 19.30 Uhr

Fr. 18.00 bis 19.30 Uhr

ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße/Feld 1

MU14-15: Jahrgang 2005 und jünger

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr

Fr. 18.30 bis 20.00 Uhr

ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße/Feld 2

Do 18:30 - 12:30 Uhr

Karajangasse 14/III

Leitung: Gernot Nics

Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport

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

A76 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, PAHO Halle
Per Albin Hansson Siedlung
Mi. 20:30 bis 22:30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Kontakt: Tanja Susnja, Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 Di. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Werner Quasnicka

TS NMS

Erwachsene:

SP38 Di. 19.00 bis 20.45 Uhr Leitung: Werner Quasnicka

TS NMS

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

Ballsport & Co

Entdecke den Fußball neu!

Zwei Dinge sind uns am **wichtigsten**:

DU - deine **Entwicklung**, dein **Selbstvertrauen**
& dein **Tempo**.

Skills - Techniktraining -
Gegner ausspielen kann man
lernen, **Ballsicherheit** auch!

Bei uns lernst du den Fußball und die Technik durch
Ausprobieren und Experimentieren statt mit Druck.

Wir verbessern gemeinsam deine Technik mit dem Ball & bringen dich aufs nächste (Skill-)Level!

Gratis
Probetraining

Melde dich



Teco7



teco.7

Email: training@teco7.com

Telefon: 0660 7770052



GARMIN

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

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

//A69 Volleyball Jugend, SP48 Power & Boxfit



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

Yoga mit Animal Moves SA

Yogische Dehnungs-, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Atemübungen verbunden mit dynamischen aus dem Tierreich entlehnten Bewegungsfolgen fördern die natürliche Atmung und eine starke Mitte und wirken als Ganzkörpertraining.

ST14 Mi. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Roswitha Perfahl

Yogilates SA

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

SP44 Mo. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Ivi Stojkovic
TS2

//SP04 Kleinstkinderturnen

Yoga SA

Ziel ist es „MeisterIn des eigenen Lebens“ zu werden. Das wesentliche Prinzip des Yoga ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert und Muskelkraft aufgebaut.

SP50 Mi. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Lea Stiller
NMS

Kundalini Yoga SA

ist eine dynamische, kraftvolle Form des Yoga, die dazu dienen soll, das Bewusstsein auszudehnen. Die Einheiten bestehen aus Körperübungen, kontrollierter Atmung und Meditation. Dabei wird zusätzlich der Körper gekräftigt und das Nervensystem gestärkt.

SP51 Do. 18.30 bis 20.00 Uhr Leitung: Sophie Roffeis
TS2

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 Di. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

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: Susanne Fink

NEU

NEU

NEU

NEU

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 €20,-
Leitung: Stefanie Wagner
ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenuaer 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, Brigittenuaer Hallenbad
Leitung: Michaela + Martin Sramek
// A17 Aqua Fitness



STADE RUGBY
TRY Social Touch RUGBY
Get involved! Get fit! Have fun!



Schnuppertag für alle
von 12 bis 40 Jahren
Who: Hopsagasse 5-7
Wann: 29. Aug, 10 Uhr

Information

stade-rugby.at | info@stade-rugby.at

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, N. Brenner, St. Kopeinig

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern

SP40 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr

Leitung: C.+ M. Schittenhelm, A. Wheeler

// SP42 Salsation, SP44 Yogilates, SP50 Yoga

Schwerpunkt: Sport + Spiel

ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr

Leitung: A. Podskalsky, S. Fuhrmann

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: C. Klinger, Fam. Sotolar, M. Dietrich, L.Dietrich, M. Pichler

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

ST13a Do. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar

Anfänger

ST13b Do. 19.15 bis 21.00 Uhr Leitung: M. Dietrich, A. Podskalsky



Gerätturnen

Trampolinspringen T

Technisch 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 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

Fortgeschrittene Kinder und Jugend / Anfänger (12-15 Jahre, 1 Trampolin)

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Wettkampftraining Kinder/Jugend/Erwachsene (3 Trampoline)

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Freitag, 18.00 bis 20.30 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 der Leitung, Achtung: höherer Mitgliedsbeitrag!)

Kinder NeueinsteigerInnen: immer ab Schulbeginn 1 Woche im September (08.09./11.09.2020), sonst Anfrage unter: franz.heher@gmail.com

Leitung: B. Gasselhuber, 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. Filipisky, E. Piedl,

M. Hirschvogel, M. Pazour

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



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



20., Jägerstraße 69

office@sramekreisen.at

www.sramekreisen.at

Ihre direkte Buchungshotline



01/330 03 05