

SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR
2024



www.wat20.at

HANDBALL BADMINTON

GERÄTTURNEN

SCHWIMMEN

PILATES

ZUMBA®

KLEINKINDERTURNEN

TRAMPOLIN

KINDERSPORT

AQUA-FITNESS AEROBIC

STEP-AEROBIC

VOLLEYBALL

HIPHOP

UNIHOC

BASKETBALL

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 12.Februar bis 18.Februar

Pro Sportangebot beträgt eine Semestermitgliedschaft € 94.- und erlaubt den Besuch von 15 Terminen.

Eine Teilssemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 77.- und erlaubt den Besuch von 10 Terminen. Versäumte oder entfallene Termine können selbstverständlich gerne bei allen anderen Angeboten eingelöst werden.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Vollzahlende Mitglieder pro Sportangebot.

All jene, die nach dem ersten Semester (Herbst 2023) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2024)** dann nur mehr € 80.- und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (€ 94.-)

Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft

Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen:

A19, A101, A104, A108, SP49, SP56, SP57

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.

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

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

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: | 58,- | 47,- | - |
| Kraft & Bewegung: | 58,- | 47,- | - |
| Ballsport & Co: | 58,- | 47,- | 41,- |
| Entsp. & Bewegung: | 58,- | 47,- | - |
| Wasser & Bewegung: | 38,- | 22,- | 18,- |
| Gerätturnen: | 58,- | 47,- | 41,- |
| Eltern-Kind-Turnen: | - | - | 58,- |
| | | | 2 Kinder 100,- |
| Unterstützend: | 25,- | - | 25,- |

MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

| | Erw. | Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J. | Kinder bis 15 J. |
|-------------|-------|---------------------------------------|---------------------|
| Handball: | 171,- | 190,- | 110,- |
| Basketball: | 119,- | - | 102,- |
| Volleyball: | - | - | 102,- |

TRAMPOLIN

T

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

| | Erw. | Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J. | Kinder bis 15 J. |
|-------------------|-------|---------------------------------------|---------------------|
| Trampolin: | 83,- | 77,- | 66,- |
| Wettkampftaining: | 105,- | 99,- | 83,- |

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 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. | 17.30 bis 18.25 Uhr | Leitung: Regine Forchtner-Hengl |
| A104 | Fr. | 16.30 bis 17.25 Uhr | Leitung: Sabrina Mick |

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 |

Jackpotfit

| | | | |
|-------------|------------|----------------------------|-------------------------|
| SP54 | Mo. | 18.30 bis 19.25 Uhr | Leitung: Elisabeth Dögl |
|-------------|------------|----------------------------|-------------------------|

NMS

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

| | | | |
|-------------|------------|----------------------------|------------------------|
| 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

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



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 ne­bst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls mite­nbezogen 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

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 Fitnessstraining 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

Achtung dieses Angebot kostet € 112,-/ 92,- Folgesemester

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

Gymnastiksaal

Sie & Er Gymnastik

JP

Spaß und Entspannung
mit Gymnastik

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried



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

A108 Di. 16.20 bis 17.15 Uhr Leitung: Sandra Sajdak

A09 Di. 18.20 bis 19.15 Uhr Leitung: Stefanie Wagner


 NEU
Bodyforming

SA

Ist eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper. Ziel ist der Aufbau der Muskulatur und der Abbau von Fett.

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: Alexandra Witschka

A87 Fr. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Anna Billa - 10 Termine

//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

TS1

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 Do. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Martin Sramek

TS2

Bodyforming/Intervalltraining ONLINE

Ist eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper. Ziel ist der Aufbau der Muskulatur und der Abbau von Fett.

Dieses Angebot findet nur online über ZOOM statt!

O12 Do. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa

Innenarchitektur & Tischlerhandwerk

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



Instagram: [wh_moebel](https://www.instagram.com/wh_moebel)
Tel.: 0664 350 25 16 | 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. 19.20 bis 20.15 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. 20.00 bis 20.55 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. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal

IT Support für Privat und Firmenkunden

- IT Beratung: Welche Services benötigen Sie in Ihrem Unternehmen? Nicht unnötig Geld für Services bezahlen die Sie nicht für Ihren Betrieb benötigen!
- IT Lösungen für kleine und mittlere Unternehmen
- Langfristiger Support für Ihr Unternehmen, wir können eine Lösung speziell auf Sie zuschneiden.
- Analysieren von vorhandenen Infrastrukturen.
- Auf Sie zugeschnittene Backup-Lösungen Ihrer IT Systeme.
- Sie haben Probleme mit Ihrem WLAN? Wir haben die Lösung!
- Storage Lösungen für kleine und mittlere Unternehmen (On-Premise oder Cloud Lösungen).
- Hardwaresupport für PC und Laptop.
- Sie wollen Smart Home Lösungen nachrüsten ohne viel bohren und Kabel verlegen? Wir zeigen Ihnen gerne kostengünstigere Alternativen!



WellbornIT

T: +43664 277 1191
office@wellborn.at
www.wellborn.at

Golden Girls

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. 10.15 bis 11.10 Uhr Leitung: Petra Blazova

Step-Aerobic

SA

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

inklusive Kräftigung

A10 Do. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Regine Forchtnner-Hengl
mit Choreographie/advanced

A66 Mi. 18:00 bis 18.55 Uhr Leitung: Sophie

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.

10 Termine

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



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 15.55 Uhr | Leitung: Anna Billa/Anni 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/Anni Billa |
| SP24 | Di. | 15.45 bis 16.40 Uhr | Leitung: Anna Billa/Anni Billa |
| 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 175,-) | | | |

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 16.15 Uhr | Leitung: Anna Billa/Anni Billa |
| A83 | Do. | 16.05 bis 17.00 Uhr | Leitung: Anna Billa/Anni 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 17.25 Uhr | Leitung: Anna Billa/Anni 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: Ines & Paula 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: Anna Billa/Anni Billa

TS1

//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 175,-)

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 Qualitäts-
produkten 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 raffiniert
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

Wien 20., Friedrich-Engels-Platz 20

· w



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

Anspruchsvolle!

österreichischen Qualitätsprodukten.

und

salon
 iden

auf
 inierten

im

ältlich.



www.polly-eis.at

  [pollysicecream](https://www.facebook.com/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 Do. 19.00 bis 20.30 Uhr

NMS Spielmanngasse

Leitung: Stefan Matl

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 + TS 2

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

Cachibol

SA

Probieren Sie gemeinsam mit anderen Frauen etwas Neues aus - oder steigen Sie wieder ein. Werden Sie Teil eines neuen Freizeit-Teams. Ähnlich wie Volleyball, der Ball soll über das Netz. Es wird dabei geworfen und gefangen – nicht gebaggert. Leicht zu erlernen, macht von Anfang an Spaß! In den wöchentlichen xx Trainingsstunden werden Sie den Körper aufwärmen, Übungen machen, die den Körper kräftigen, etwas Technik lernen – und spielen.

SP26 Mo. 19.30 bis 20.45 Uhr Leitung: Birgit Frey
TS2



Basketball für Kinder

SA

Spielerisches Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 10 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)

Kinder & Jugendliche - Fortgeschrittene

A43a Mi. 19.25 bis 20.35 Leitung: Niklas Wundsam

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

ACHTUNG! Kursort: Stromstraße

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

Ballspiele

SA

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

Achtung dieses Angebot kostet € 155,- (E), 115,- (J)

Okt. 23 - Mär. 24

PA01 Di. 20.00 bis 22.00 Uhr Leitung: K. Kriz/K. H. Pisec

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



Ballsport & Co

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2013 und jünger) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Anja Pevny / Gernot Nics

A85 Di. 16.00 bis 17.30 Uhr Leitung: Anja Pevny / 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 2011 und jünger

A28 Di. 16.30 bis 18.00 Uhr Halle Hopsagasse/3. + 4.Viertel

Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Anja Pevny / Gernot Nics

MU13-15: Jahrgang 2008-2010

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97 Mi. 18.30 bis 20.00 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. 19.30 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Handler



Entdecke den f

Bei **TEC07** 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
 Mi. 19.00 bis 21.00 Uhr, ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Gernot Nics

Frauen

A76 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr, PAHO Halle
 Per Albin Hansson Siedlung
 Mi. 20:30 bis 22:30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Kontakt: Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 Di. 17.30 bis 18.15 Uhr Leitung: Werner Quasnicka

TS NMS

Jugendliche:

SP38 Di. 18.15 bis 19.15 Uhr Leitung: Werner Quasnicka

TS NMS

Erwachsene:

SP38 Di. 19.15 bis 21.00 Uhr Leitung: Werner Quasnicka

TS NMS

Ballsport & Co

Fußball neu!

teco
seven
7

durch
ick.



en:

en



www.teco7.com



teco.7



Teco7



teco_7



TECO7 Training

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 Filzwieser

Gymnastiksaal

//SP49 Bodybalance, A69 Volleyball

Selbstverteidigung für Kinder von 6-12 Jahren

SA

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

SP12 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Dan 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

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

TS2

//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

Körperbalance/Jackpotfit

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 Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

NMS

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 für Anfänger

SA

Qi Gong ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation.

SP57 Di. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Claudia Deimel

TS2

Afterwork Mobility

SA

Entwickelt für diejenigen, die nach einem langen Arbeitstag nach Entspannung und Vitalität suchen, bietet diese Stunde eine einzigartige Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit. Tauchen Sie ein in sanfte und fließende Bewegungen, begleitet von entspannender Musik, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Mobilisationsübungen werden Verspannungen gelöst und die Flexibilität verbessert. Nehmen Sie teil an unserer „Afterwork Mobilisation“ und spüren Sie, wie Stress und Anspannung weichen, während Sie neue Energie tanken. Erleben Sie die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

A101 Di. 17.20 bis 18.15 Uhr Leitung: Stefanie Wagner


 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. 19.35 bis 20.30 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet € 132,-
Leitung: Stefanie Wagner

ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenuer 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, Brigittenuer Hallenbad

Leitung: Michaela + Martin Sramek

// A17 Aqua Fitness

Wasser & Bewegung



Gerättturnen

ASKÖ

**von 6-14 Jahren
für Mädchen & Burschen**

JETZT BUCHEN!

+43 1 33251 88

info@askoe20.at



www.askoe20.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: L. Dietrich, M. Dietrich

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern

SP40 Mo. 17.45 bis 19.15 Uhr

Leitung: L. Erben, P. Kaltenberger

// SP42 Salsation, SP44 Yogilates

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. Brusich

Gerätturnen

JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Köhner.

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

Trampolinspringen

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! Ziel ist es die Teilnahme am Kinderwettkampf und unseren Vereinsmeisterschaften.

Sporthalle Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 7, Halle 4

Kinder - Anfänger und Fortgeschrittene

T

8-12 Jahre, 2 Trampoline

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Wettkampftraining

T

Kinder 8-12 Jahre, 2 Trampoline

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

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

Jugend & Erwachsene - selbstständiges Aufwärmen

T

Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Kinder - Anfänger / Vorbereitungskurs

SP

Anfängertraining 1x pro Woche:

A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 94,-

A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Franz Heher

Sporthalle Hopsagasse/H4

// A104 Wirbelsäule

Vorbereitungskurs für 5-7 Jährige Kinder

A73 Fr. 15.45 bis 16.45 Uhr Semester € 94,-

Kinder NeueinsteigerInnen:

Schnuppertraining Di + Fr um 17 Uhr nur in der ersten Schulwoche sonst
Anfrage unter: trampolinspringenwat@gmail.com

Trainerteam

Leitung: J. Mayerhofer, F. Heher

LehrwartInnen: W. Wöber, J. Mayerhofer, M. Zehetbauer R. Fröschl,
B. Heher, M. Spatt

ÜbungsleiterInnen: M. Hermstein, J. Ginhör, S. Neuwirth, N. Fröschl,
R. Filipisky, E. Piedl, M. Bäuerl, N. Hirschvogel,
A. Herdin, V. Mortinger, S. Then



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