

SPORTPROGRAMM

HERBST
2025



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 29. September bis 03. Oktober

Pro Sportangebot beträgt eine Semestermitgliedschaft € 99.- und erlaubt den Besuch von 15 Terminen.

Eine Teilstemstermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 80.- 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 2025) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2026)** dann nur mehr € 88.- und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (€ 99.-)

Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft

Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen: A19, A104, A109, A110, A111, SP49, SP56, SP57, SP58, SP59a, SP60, ST17, ST18, O12

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

Beginn: Woche 08. September bis 12. 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: | 119,- | 94,- | - |
| Kraft & Bewegung: | 119,- | 94,- | - |
| Ballsport & Co: | 119,- | 94,- | 82,- |
| Entsp. & Bewegung: | 119,- | 94,- | - |
| Wasser & Bewegung: | 77,- | 42,- | 39,- |
| Gerätturnen: | 119,- | 94,- | 82,- |
| Eltern-Kind-Turnen: | - | - | 119,- |
| | | | 2 Kinder 200,- |
| Unterstützend: | 25,- | - | 25,- |

MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

Beginn: Woche 08. September bis 12. September

| | Erw. | Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J. | Kinder bis 15 J. |
|-------------|-------|---------------------------------------|---------------------|
| Handball: | 325,- | 246,- | 210,- |
| Basketball: | 226,- | - | 195,- |
| Volleyball: | 226,- | 215,- | 195,- |

TRAMPOLIN

T

Beginn: Woche 08. September bis 12. September

| | Erw. | Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J. | Kinder bis 15 J. |
|-------------------|-------|---------------------------------------|---------------------|
| Trampolin: | 157,- | 147,- | 126,- |
| Wettkampftaining: | 220,- | 205,- | 175,- |

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., Spielmannngasse 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

LE ... Turnsaal, 20., Leystraße 34

PA ... Turnsaal, 17., Parhammerplatz 18

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

Jackpotfit

- SP58 Mo. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Anna Moser
 TS2
 ST18 Mo. 19.15 bis 20.10 Uhr Leitung: Lukas Dietrich



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 - 10 Termine

Jackpotfit

- SP54 Do. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
 TS 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

- 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 - 10 Termine
 A104 Fr. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Anna Billa - 10 Termine



Seniorenspport (Heilsport)

Arteriell und venöses Gefäßstraining.

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.

A15a 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 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 - 10 Termine

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.

A51a Mi. 12:45 bis 13.40 Uhr Leitung: Maria Gamperl

A51b Mi. 14.00 bis 14.55 Uhr Leitung: Maria Gamperl

Seniorengymnastik JP

Für alle Junggebliebenen

SP34 Mi. 17.30 bis 19.00 Uhr Leitung: Johanna Reuter

TS2

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

Achtung dieses Angebot kostet € 118,- / Folgesemester € 97,-

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

Sie & Er Gymnastik

JP

Spaß und Entspannung
mit Gymnastik

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried

Locker am Hocker

SA

Im Stehen und Sitzen bringen wir Bewegung in den Stützapparat, stärken die Rückenmuskulatur und verbessern das Gleichgewicht.

A109 Di. 12.30 bis 13.25 Uhr Leitung: Gabriele Neubauer

**Beweglichkeitstraining mit Sturzprophylaxe**

SA

Erhöhte Bewegungsqualität sowohl im Sport als auch im Alltag! Durch das ausgewogene Muskelkräftigungs- und Dehnprogramm werden Körperhaltung und Bewegungen verbessert. Lockerungsübungen für vermehrte Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. Mit Gleichgewichts- und Reaktionsübungen als Sturzprophylaxe und zur Gelenkssicherheit wird das Programm abgerundet.

Jackpotfit

ST17 Mo. 18.15 bis 19.10 Uhr Leitung: Lukas Dietrich

**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

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

A09 Di. 18.20 bis 19.15 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

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. 18.45 bis 19.40 Uhr Leitung: Alexandra Rippitsch

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

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. 19.15 bis 20.45 Uhr Leitung: Martin Sramek

TS2

Fit mit Anna

SA

Eine Kombination aus dem klassischen Bodyforming, H.I.I.T. und Zirkeltraining. Konditionstraining mit Stationenbetrieb.

SP60 Di. 19.15 bis 20.30 Uhr Leitung: Anna Billa

TS1

Boxing-Workout

SA

Dieses intensive Ganzkörpertraining mit einer Vielzahl von Box- und Tritt-Elementen verbessert deine körperliche Fitness, stärkt dein Herz-Kreislauf-System, erhöht deine Koordination und unterstützt deine Fettverbrennung. Eine perfekte Stunde zum Auspowern!

A111 Mi. 19.40 bis 20.35 Uhr Leitung: Alexandra Rippitsch



Interior Stars Club

BY HNAT



Ihre Experten für Innenarchitektur & Projektabwicklung zum Fixpreis!



🌐 www.interior-stars-club.com

✉ office@interior-stars-club.com

📍 Maria-Trapp-Platz 1/201, 1220 Wien

☎ 0664 887 333 16 | 📷 [interior_stars_club](https://www.instagram.com/interior_stars_club)

Zumba® & Zumba Toning®

SA

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wird getanzt und geschwitz. 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

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

Tanz-Fitness-Workout

SA

Zum Wochenausklang und zum Runterkommen nach einer stressigen Woche ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout – dynamische Tanzschritte werden innerhalb unterschiedlichen Choreographien mit Aerobic-Elementen kombiniert.

Das Motto lautet: Tanzen, Rhythmus, Spaß

A110 Fr. 19.40 bis 20.35 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi



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. 18.40 bis 19.35 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

Salsa Tanzunterricht

SA

Spaß, Bewegung, Stressabbau, Körperbeherrschung und Harmonie mit Ihrem Tanzpartner, Erlernen von Führung und Körpersprache.

Salsa ist eine Sauce, die beim Kochen aus verschiedenen Zutaten hergestellt wird, aber auch eine Tanzkunst, die verschiedene Arten von Tanzkünsten in dreieinhalb Takten vereint.

Das Ziel ist es, Menschen elegante Salsa-Linie für Solos und Paare anzubieten. Grundtraining: Lateral-, Frontal-, Diagonal- und Reifenschritte mit einfachen Tanzfiguren.

Anfänger

SP59a Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Hatem Ben Daamer
TS2

Fortgeschrittene

SP59b Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Hatem Ben Daamer



Rhythmus & Bewegung

Step-Aerobic

SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herz-Kreislaufsystem.

inklusive Kräftigung

A10 Do. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl

mit Choreographie/advanced

A66 Mi. 17:45 bis 18.40 Uhr Leitung: Claudia Gavac



Rhythmus & Bewegung

SALSATION®

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



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

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

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 5. Geburtstag

SA

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

SP04 Mo. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger

SP24 Di. 15.45 bis 16.40 Uhr Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

Gymnastiksaal

SP06 Mi. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

TS2

SP02 Do. 16.20 bis 17.15 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

TS1

(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 184,-)

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

A83 Do. 16.05 bis 17.00 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 17.25 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger

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: Margit Kraus-Lepuschitz

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.



Eltern-Kind Turnen

Ninja Games & Ballspaß – Das coole Training für Kids SP

In diesem Mix aus Ninja Kids und Ballspielen erwartet die Kinder ein abwechslungsreiches Training mit Action, Geschicklichkeit und jeder Menge Spielspaß – ideal für alle bewegungsfreudigen 6- bis 9-Jährigen.

SP55 Mi. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner
TS2

(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 184,-)



Eltern-Kind Turnen

“Hip-Hop/Commercial ” - Workshops SA

Tauche ein in die Welt des Tanzens! Egal ob du schon einmal einen Tanzkurs besucht hast oder etwas Neues ausprobieren möchtest, bei den „Hip-Hop/Commercial Workshops“ vom WAT20 ist jede und jeder willkommen. In den jeweils 1 ½ stündigen Workshops wird dein Körper durch ein tänzerisches Aufwärmen aktiviert und gestärkt, du lernst viele neue Tanzschritte kennen und studierst mit deiner Gruppe eine Choreographie zu einem aktuellen Song ein.

Beginner (10-14 Jahre und 14-18 Jahre):

Advanced (10-14 Jahre und 14-18 Jahre):

Workshop Spezial:

Tanzminis (5-7 Jahre und 7-9 Jahre):

Dance4Fun 18+ (Beginner und Advanced):

Leitung: Lara Latas/Ralph Guia

Nähere Infos, Termine und Anmeldung unter www.wat20.at

Preis: € 10,- / TeilnehmerIn / Workshop

Mindestteilnehmerzahl: 6 TeilnehmerInnen

NEU

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 Qualitätsprodukten 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.



Wien 20., Friedrich-Engels-Platz 20

www.polly-eis.at

  [pollysicecream](https://www.instagram.com/pollysicecream)

Volleyball für Mädchen Jugend, Fortgeschrittene Juniorinnen

MB

Spielbetrieb Jugend

A69 Mo. 16.00 bis 18.00 Uhr

Sporthalle Hopsagasse/H4

Do. 18.30 bis 20.00 Uhr

Spielmanngasse 1 / TS1

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz

Fortgeschrittene Juniorinnen

A54 Do. 18.30 bis 20.00 Uhr

Spielmanngasse 1 / TS1

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz

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

DU03 Mi. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Angelika Schimon
TS links

DU02 Do. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Michael Dietrich
TS links

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 Di. 17.30 bis 18.15 Uhr Leitung: Werner Quasnicka,
TS NMS Iris & Lukas Kreuzer

Jugendliche:

SP38 Di. 18.15 bis 19.15 Uhr Leitung: Werner Quasnicka
TS NMS Iris & Lukas Kreuzer

Erwachsene:

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

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: Lennart Krüger

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



Ballsport & Co

Basketball für Kinder

SA

Spielerisches Erlernen dieses Ballportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 10 bis 15 Jahren

A43 Mi. 18.05 bis 19.15 Leitung: Viktor Matl

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

ACHTUNG! Kursort: Stromstraße

Kinder & Jugendliche - Fortgeschrittene

A43a Mi. 19.25 bis 20.35 Leitung: Viktor Matl

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

ACHTUNG! Kursort: Stromstraße

Basketball

MB

Meisterschaftsbetrieb - keine Anfänger!

Herren:

A84 Mo. 18.15 bis 20.00 Uhr Halle 1

LE01 Mi. 19.15 bis 21.00 Uhr

Matchtraining ohne Coach

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

Ballspiele

SA

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

Achtung dieses Angebot kostet € 183,- (E), 120,- (J)

Okt. 25 - Mär. 26

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 2016 und jünger) mit Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Marcel Rieder/ Gernot Nics
 Halle Hopsagasse/3.Viertel
 A85 Mi. 16.00 bis 17.30 Uhr Leitung: Marcel Rieder/ Gernot Nics
 Irenäusgasse 2/Turnsaal

Handball für Kinder U10-U12, MU13-15

MB

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels und zur Weiterentwicklung!
 Für männliche / weibliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb (JG 2013 und jünger)

U10 - 12; Jahrgang 2013 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: Gernot Nics

MU13-15: Jahrgang 2010-2012

Männliche / weibliche Jugend (JG 2010-2012) zum Perfektionieren des Handballspiels.

A97 Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße
 Do. 18.00 bis 19.30 Uhr VS Leystraße / TS2

Leitung: Thomas de Castro/Gernot Nics

Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport mit Meisterschaftsbetrieb

Männer

A75 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3
 Mi. 20.30 bis 22.30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3
 Leitung: Gernot Nics

Damen

A76 Mi. 19:00 bis 21:00 Uhr, ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße
 Kontakt: Gernot Nics



Ballsport & Co

Ballsport & Co



Entdecke den Fußball neu!



Bei **TECO7** 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!



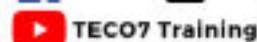
Zwei Dinge sind uns am wichtigsten:

DU - deine Entwicklung, dein Selbstvertrauen & dein Tempo.

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



www.teco7.com



Qigong – Die 18 Figuren der Harmonie (Shibashi – Teil 1) SA

Sanft, fließend und wohltuend – diese Übungsreihe aus dem Taijiquan-Qigong verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Im Mittelpunkt steht der erste Teil der 18 Figuren der Harmonie – eine meditative Folge, die den Energiefluss fördert und zur Ruhe führt.

Die ruhigen Abläufe stärken die Körperwahrnehmung und helfen, den Alltag achtsam hinter sich zu lassen. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die in die Welt des Qigong eintauchen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

SP57 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel
TS2

Qigong – Die 8 Brokate (Baduanjin) SA

Klar und zentrierend, aber weich in der Ausführung – so entfalten die 8 Brokate ihre wohltuende Wirkung. Diese traditionsreiche Übungsreihe des medizinischen Qigong wurde über Jahrhunderte überliefert und gilt als ebenso kostbar wie edler Seidenbrokat.

Die acht klaren Bewegungen fördern Haltung, Atmung und innere Ruhe und bringen neue Energie in den Fluss. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und sich achtsam bewegen möchten.

SP61 Di. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel
TS2

**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.

SP63 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr
TS1

Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

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 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS NMS

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

**Entspannung für Körper & Seele:
Im Einklang mit den Jahreszeiten SA**

Lassen wir uns von den natürlichen Zyklen des Jahres inspirieren und schenken Körper und Geist eine Stunde der Erholung.

Im Mittelpunkt stehen die Themen und Elemente der jeweiligen Jahreszeit, die uns zur inneren Ausrichtung einladen.

Mit sanften Bewegungen aus verschiedenen Yoga-Stilen, Qigong, Atemtechniken und Tiefenentspannung finden wir zu Ausgleich und Gelassenheit. Ein Kurs für alle, die Entspannung suchen, den Rhythmus der Jahreszeiten spüren und mit sich selbst in Einklang kommen möchten.

SP56 Di. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel
TS2

Entspannung & Bewegung

askoe20.at Brigittenau
ASKÖ
Hörsagasse

Kegelebahn



**Zur Verfügung stehen 4 vollautomatische Bahnen.
Pro Bahn und Stunde werden € 10,00 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

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 € 145,-
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

**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

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: M. Dietrich, P. Boineburg

Schwerpunkt: Gerätturnen, Parcouring, Bewegungsverständnis

SP40 Mo. 17.45 bis 19.00 Uhr

TS NMS

Leitung: P. Kaltenberger

Schwerpunkt: Sport + Spiel

ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr

Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar

Mädchen (6-18 J.):

Schwerpunkt Gerätturnen

UB04 Mi. 18.00 bis 19.10 Uhr (junge Kinder)**UB05 Mi. 19.10 bis 20.20 Uhr (Jugendliche)**

Leitung: M. Dietrich, M. Pichler, P.Boineburg, L. Dietrich

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. Podskalsky

Jugendспорт - 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,
I. Kreuzer**SP62 Mo. 19.00 bis 20.30 Uhr** Leitung: P. Kaltenberger
TS NMS**Gerätturnen**

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 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 20.15 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 S

Anfängertraining 1x pro Woche:

A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 99,-

A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Jacqueline Mayerhofer

Sporthalle Hopsagasse/H4

Vorbereitungskurs für 5-7 Jährige Kinder

A73 Fr. 15.45 bis 16.45 Uhr Semester € 99,-

Kinder NeueinsteigerInnen:

Schnuppertraining nur Di 2.9. oder Fr 5.9. um 17 Uhr 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. Herrnstein, J. Ginthör, S. Neuwirth, N. Fröschl,
E. Piedl, M. Bäuerl, N. Hirschvogel, A. Süß
A. Herdin, V. Mortinger, S. Then, I. Michaud
O. Chop, V. Kellermann



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