

SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR
2022



www.wat20.at

HANDBALL BADMINTON

GERÄTTURNEN

SCHWIMMEN

PILATES

ZUMBA®

KLEINKINDERTURNEN

TRAMPOLIN

KINDERSPORT

AQUA-FITNESS AEROBIC

STEP-AEROBIC

HIPHOP

VOLLEYBALL

BASKETBALL

UNIHOC

BAUCHTANZ INLINE-HOCKEY

ELTERN & KIND TURNEN
UND VIELES MEHR...



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 14. Februar bis 20. Februar

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 2021) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2022)** 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.-)

Seit Herbst 20 haben wir eine **Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft** Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen:

A13B, A16, A19, A66, A81, A94, SP44, SP49, SP51, SP54, SP55, ST15

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

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

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

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

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

ERSTE BANK

Name: WAT-Brigittenau

IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800

JAHRESMITGLIEDSCHAFT - FÜR NEUEINSTEIGER 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:	52,-	41,-	-
Kraft & Bewegung:	52,-	41,-	-
Ballsport & Co:	52,-	41,-	36,-
Entsp. & Bewegung:	52,-	41,-	-
Wasser & Bewegung:	35,-	20,-	15,-
Gerätturnen:	52,-	41,-	36,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	52,-
			2 Kinder 85,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB - FÜR NEUEINSTEIGER MB

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	135,-	105,-	90,-
Basketball:	110,-	-	90,-
Volleyball:	110,-	100,-	90,-
Inline-Hockey:	Preis auf Anfrage		

TRAMPOLIN - FÜR NEUEINSTEIGER T

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	75,-	60,-	50,-
Wettkampftraining:	90,-	80,-	70,-

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. 17.15 bis 18.25 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl

Faszienfitness

SA

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

A86 Mo. 11.30 bis 12.30 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A92 Mi. 08.00 bis 09.00 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A93 Fr. 10.20 bis 11.20 Uhr Leitung: Sabine Schlee

SP54 Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
NMS

[//SP42 Salsation](#)

Rückenfitness

SA

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

A01a Mo. 08.00 bis 09.00 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A01b Mo. 09.10 bis 10.10 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A24 Mo. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Monika Danksagmüller

[//A69 Volleyball Jugend, A42 Basketball Kinder](#)

A11a Mi. 09.10 bis 10.10 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A11b Mi. 10.20 bis 11.20 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A05 Fr. 09.10 bis 10.10 Uhr Leitung: Sabine Schlee



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorenport (Heilsport)

Arteriell 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 miteinbezogen und trainiert.

A57 Mi. 11.30 bis 12.30 Uhr Leitung: Sabine Schlee

A60 Fr. 08.00 bis 09.00 Uhr Leitung: Sabine Schlee

Bewegung gegen Osteoporose

SA

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

A18 Mo. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Monika Danksagmüller

Seniorfit

SA

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

A51 Mi. 14.00 bis 15.15 Uhr

Leitung: Maria Gamperl/
Brigitte Authried

Kopfwerkstatt und Bewegung

SA

MentalesAktivierungsTraining MAT©

Bei diesem Programm handelt es sich um Gedächtnis- und Bewegungsübungen für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Durch regelmäßiges Training die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal fördern. Höheres Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit und schnellere Informationsverarbeitung. Geistiges 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

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

Frauengymnastik

JP

Für Frauen aller Altersgruppen

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

Für Sportlerinnen 50+

SP33 Mi. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Johanna Reuter
TS 2

//JP Volleyball

Seniorengymnastik

JP

Für alle Junggebliebenen

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

Sie & Er Gymnastik

JP

Spaß und Entspannung
mit Gymnastik und Spielen

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried



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

Pilates**SA**

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

Pilates

A08 Mo. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Monika Danksagmüller

//A69 Volleyball Jugend, A85 Handball Minis

A09 Di. 18.05 bis 19.00 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Bodyforming**SA**

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

A12b Mo. 18:30 bis 19.25 Uhr Leitung: Anna Billa

A12 Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Anna Billa

A74 Mi. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Sabine Gerard

Achtung nur 10 Einheiten!

A87 Fr. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Anna Billa

//A71 Trampolin

Funktionelles Training - Zirkeltraining**SA**

Ist als Training zur Körperwahrnehmung und Bewegungsschulung, sowie umfangreiche Ganzkörperkräftigung in Form von Kraftausdauer und Intervalltraining aufgebaut.

Für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, die Freude an der Bewegung haben und ihren Körper optimal in den Alltag einbringen wollen.

SP22 Mi. 17.45 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa

TS1

//SP55 Turn dich Fit

Turn dich fit**SA**

(ohne Baby-Kindersitter Suche – bringen Sie ihr Kind einfach mit in die Stunde)

In dieser Stunde werden verschiedene Fitness-Workouts mit Eigengewicht und Geräten praktiziert, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur und ihr Wohlbefinden sorgen.

Sie wollen Sport machen für sich, wissen aber nicht wohin mit ihrem Nachwuchs/ ihren Kindern? Nehmen Sie diese gerne mit, für Betreuung ist gesorgt. Wir bauen ihre Kids ins Training mit ein

SP55 Mi. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Gymnastiksaal

//SP22 Funktionelles Training - Zirkeltraining

Turnen für die Kinder findet eine Stunde vorher statt. SP06 Kleinstkinderturnen

Fitsport

JP

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

SP35 Mo. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Martin Sramek
TS2



Kraft & Bewegung

askoe20.at Brigittenau
ASKÖ 
Hörsagasse

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

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 21.00 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. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal

//A66 Step Aerobic

**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 Herscht 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 Mi. 18:00 bis 18:55 Uhr Leitung: Sabine Gerard
[//A94 Rock the Billy](#)

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.

Achtung nur 10 Einheiten!

A19 Fr. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

SALSATION®

SA

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

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

ST15 Mi. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Petra Blazova



Rhythmus & Bewegung

Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.)

SA

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

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

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 5. Geburtstag

SA

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

SP04	Mo.	16.30 bis 17.25 Uhr	Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger
SP24	Di.	15.40 bis 16.35 Uhr	Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
Gymnastiksaal			
SP06	Mi.	16.30 bis 17.25 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner
Gymnastiksaal			
SP02	Do.	17.00 bis 17.55 Uhr	Leitung: Regina Pichler/Elisabeth Dögl
//SP12 Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen (Gymnastiksaal)			
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)			

Minifit

SA

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

2-3 Jahre

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

Maxifit

SA

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

A56	Mi.	16.30 bis 17.30 Uhr	Leitung: Anna Billa
------------	------------	----------------------------	---------------------

Minis + Maxis

JP

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

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



Eltern-Kind Turnen

Bewegungslandschaften für Kleine und Große

SP

Die Kinder, 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](#)

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

Eltern-Kind Turnen

Eisgenuss für A

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit ös

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

Denn für alle Produkte aus dem Hause Polly gilt:
Qualität ist unsere Tradition!

Täglich frisch und mit österreichischen 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

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 Anfangsteps, 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

Kids Dance

Anspruchsvolle!

österreichischen Qualitätsprodukten.

und

salon
idenauf
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. 17.30 bis 18.55 Uhr

Spielmannngasse 3/NMS

Leitung: Birgit Frey/Philipp Sponer

//SP19 M.M.A.

Fortgeschrittene Juniorinnen

A54 Do. 18.30 bis 20.00 Uhr

Spielmannngasse 3/NMS

Leitung: Birgit Frey

//SP51 Kundalini Yoga

Fit-Volleyball

JP

Jugendliche und Erwachsene weiblich und männlich

(ohne Meisterschaftsbetrieb)

Gute Vorkenntnisse erforderlich - Flotter Spielbetrieb!

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

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

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

Badminton

JP

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

AL01 Di. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Schierer
RO02 Do. 17.00 bis 20.45 Uhr Leitung: Josef Jell

Inline-Hockey

MB

auf Anfrage

Kindertraining (95er & Pinkwings)

Mädchen und Buben ab 3 Jahren

auf Anfrage

Leitung: K. Bilkova

Erwachsene € 64,-

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

Matchtraining ohne Coach

GIRLS SOCCER

SA

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

SP45 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Marta Nunes

TS2

MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder

[//SP14](#)

Ballspiele

JP

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

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

Ballspiele

SA

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

Achtung dieses Angebot kostet € 139,- (E), 102,- (J)

Okt. 19 - Mär. 20

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

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2011 und jünger) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Anja Pevny/Gernot Nics
//A08 Pilates

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
Mi. 17.00 bis 18.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

MU13-15: Jahrgang 2006 und jünger

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97 Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße
Do. 18.30 bis 20.00 Uhr Karajangasse 14/III
Fr. 18.00 bis 19.30 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Anja Pevny/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
Fr. 20.00 bis 22.00 Uhr, ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Gernot Nics

Frauen

A76 Mo. 19.30 bis 21.00 Uhr, PAHO Halle
Per Albin Hansson Siedlung
Mi. 20:30 bis 22:30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Kontakt: Vera Steinbrecher, Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 Di. 17.30 bis 18.15 Uhr Leitung: Werner Quasnica

TS NMS

Jugendliche:

SP38 Di. 18.15 bis 19.15 Uhr Leitung: Werner Quasnica

TS NMS

Erwachsene:

SP38 Di. 19.15 bis 21.00 Uhr Leitung: Werner Quasnica

TS NMS

Ballsport & Co

Fußball neu!

durch
ick.

en:

en



tecno
seven
7



TECHNOPOL
Jugendförderung

www.teco7.com



tecno.7



Teco7



tecno_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 Schnelkraft, Ausdauer und Motorik.

SP19 Do. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Dan & Sieglinde Filzwieser
Gymnastiksaal

//SP49 Bodybalance, SP51 Kundalini Yoga

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 & Sieglinde Filzwieser
Gymnastiksaal

//A69 Volleyball Jugend, SP02 Kleinstkinderturnen



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.

Achtung nur 10 Einheiten!

A16 Fr. 19.45 bis 20.40 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

Yogilates

SA

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

SP44 Mo. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Ivi Urban
TS2

//SP40 Kindersport, SP42 Salsation, SP32 Lollipop

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. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Sophie Roffeis
TS2

//SP49 Bodybalance, SP19 M.M.A. Kinder und Jugendliche

Bodybalance

SA

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

SP49 Do. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS1

//SP51 Kundalini Yoga, SP19 M.M.A. Kinder und Jugendliche

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

Entspannung & Bewegung

Aqua-Fitness

SA

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

Wassertemperatur 27°C

A17 Di. 19.45 bis 20.40 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet € 120,-

Leitung: Stefanie Wagner

ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenauer Hallenbad statt.

Schwimmen

JP

Freies Schwimmen ohne Unterricht. Training in Bahnen möglich.

Für Kinder bis zum 12. Lebensjahr nur in Begleitung Erwachsener möglich.

A77 Di. 19.30 bis 21.00 Uhr, Brigittenauer Hallenbad

Leitung: Michaela + Martin Sramek

// A17 Aqua Fitness

STADE★RUGBY

TRY TOUCH RUGBY



Schnuppertag für alle

Wo: Hopsagasse 5-7

Wann: jeden Samstag, 10 Uhr

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

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern

SP40 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr

Leitung:

// SP42 Salsation, SP44 Yogilates. SP32 Lollipop

Schwerpunkt: Sport + Spiel

ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr

Leitung: M. Heiling

Mädchen (6-18 J.):

Schwerpunkt Gerätturnen

UB04 Mi. 18.05 bis 19.45 Uhr (junge Kinder)**UB05 Mi. 18.05 bis 20.15 Uhr (Jugendliche)**

Leitung: L. Dietrich, M. Schöndorfer, R. Sotolar, M. Dietrich, L. Erben, M. Pichler, N. Brusch

Gerätturnen

JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Könnler.

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**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,-

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!)

Leitung: B. Gasselhuber, F. Heher

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

ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein, J. Ginhör, L. Stiller, S. Neuwirth
N. Fröschl, R. Filipisky, E. Piedl,
M. Hirschvogel, M. Pazour

//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