

SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR
2023



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...



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 13.Februar bis 18.Februar

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

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

All jene, die nach dem ersten Semester (Herbst 2022) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2023)** dann nur mehr **€ 68.-** und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (€ 85.-)

Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft

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

E: A66, A81, A94, A104, SP44, SP49, SP54, SP56, SP57, ST15

K: A39, SP45, SP12, A103, A106

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,-
Geräturnen:	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:	155,-	115,-	100,-
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			
A104	Di.	17.00 bis 17.55 Uhr	Leitung: Maurice Meixner
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

NEU



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorenport (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 miteinbezogen und trainiert.

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

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

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

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

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

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

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 und Spielen

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried

Fit für Mamis (+ Baby)

SA

Junge Mamis werden mit Hilfe von diversen Rückenübungen und leichten Ausdauerübungen schnell wieder fit.

Alle Übungen mit Babys (teilweise in der Trage)

A105 Di. 11.30 bis 12.25 Uhr Leitung: Alexandra Witschka



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

A106 Sa. 09.30 bis 10.25 Uhr Leitung: Alexandra Witschka

Achtung nur 10 Einheiten!

A87 Fr. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Anna Billa

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

TS2



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

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](#)
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. 19.15 bis 20.10 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 Mi. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Annick Danner
Clubsaal

Rock the Billy

SA

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

A94 Mi. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal
[//A74 Bodyforming](#)

askoe20.at Brigittenau
ASKÖ 
Hopsagasse

Bezirkssportzentrum Brigittenau



1200 Wien – Hopsagasse 5

Sportangebot

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

Step-Aerobic**SA**

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

inklusive Kräftigung

A10 Do. 18.30 bis 19.40 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl
mit Choreographie/advanced

A66 Mi. 18:00 bis 18.55 Uhr Leitung: Sabine Gerard

Bauchtanz**SA**

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

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



Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.)

SA

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

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

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 5. Geburtstag

SA

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

SP04 Mo. 16.45 bis 17.40 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger

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

Gymnastiksaal

SP06 Mi. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Gymnastiksaal

SP02 Do. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Regina Pichler

//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

A103 Di. 15.50 bis 16.45 Uhr Leitung: Maurice Meixner

A53 Mi. 15.20 bis 16.20 Uhr Leitung: Anna Billa

A83 Do. 16.05 bis 17.05 Uhr Leitung: Anna Billa

**Maxifit**

SA

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

A56 Mi. 16.30 bis 17.30 Uhr Leitung: Anna Billa

Minis + Maxis

JP

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

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

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.



Eltern-Kind Turnen

Bewegungslandschaften für Kleine und Große

SP

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

SP14 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
TS1

//SP46 Girls Soccer, SP57 Qi Gong

SP55 Mi. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Gymnastiksaal

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

Eltern-Kind Turnen

Eisgenuss für A

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit ö

**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 Eissal
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

Dance Party for Kids

SA

Koordination und Rhythmusgefühl werden geschult, die Kids erlernen mit Spaß leichte Basisschritte aus verschiedenen Tanzstilen.

Es ist eine Mischung aus Jazzdance, HipHop, Zumba, Pop Art und Streetdance. Alle diesen coolen Moves werden jede Stunde zu einer kurzen mitreißenden Choreographie zusammen gestellt

Basic 8-14 Jahre

A39 Fr. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Sabrina Mick

Kids Dance

Anspruchsvolle!

österreichischen Qualitätsprodukten.



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

Spielmanngasse 3/NMS

Leitung: Birgit Frey

//A12 Bodyforming, A12b Bodyforming

Fit-Volleyball

JP

Jugendliche und Erwachsene weiblich und männlich

(ohne Meisterschaftsbetrieb)

Gute Vorkenntnisse erforderlich - Flotter Spielbetrieb!

DU01 Mi. 18.10 bis 20.45 Uhr Leitung: A. Podskalsky,
G. Wodouschek

TS rechts - Parkmöglichkeit in der Millenniumcity

SP36 Mi. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Angelika Schimon
TS 1

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

Badminton

JP

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

AL01 Di. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Schierer

RO02 Do. 17.30 bis 20.45 Uhr Leitung: Josef Jell

Inline-Hockey

MB

auf Anfrage

Kindertraining (95er & Pinkwings)

Mädchen und Buben ab 3 Jahren

September, Do., 18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: K. Bilkova

Erwachsene € 64,-

Konditionstraining im Winter:

SP39 Mo. 19.25 bis 20.30 Uhr

NMS

SP39 Do. 19.15 bis 20.45 Uhr

Gymnastiksaal

Basketball für Kinder

SA

Spielerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 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 7 bis 12 Jahren

SP45 Di. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Marta Nunes
TS2

MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder

[//SP14 Bewegungslandschaft, SP57 Qi Gong](#)

Ballspiele

JP

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

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

Ballspiele

SA

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

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

Okt. 19 - Mär. 20

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



Handball Minis

JP

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

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

Handball für Kinder U10-U12, MU13-15

MB

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

Mädchen zum Training herzlich willkommen.

U10 - 12: Jahrgang 2010 und jünger

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

MU13-15: Jahrgang 2007 und jünger

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

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

Leitung: Rijad Hadzimuratovic/Gernot Nics

Bouncerball (Pilo-Polo)

JP

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

AL03 Do. 18.30 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Handler



Entdecke den

Bei **TEC07** lernst du den Fußball und die Technik des

Ausprobieren und **Experimentieren** statt mit Druck

Wir verbessern gemeinsam deine Technik

mit dem Ball & bringen dich aufs nächste

(Skill-)Level!



Zwei Dinge sind uns am wichtigsten

DU – deine Entwicklung, dein Selbstvertrauen & dein Tempo.

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

Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport

Männer

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

Leitung: Gernot Nics

Frauen

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

Kontakt: Vera Steinbrecher, Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 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!

urch
k.

n:



tec
seven
7



TECHNOPOOL
Jugendförderung



www.teco7.com



tec0.7



Teco7



tec0_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, A69 Volleyball](#)

Selbstverteidigung für Kinder von 6-12 Jahren

SA

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

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



Cafe & Restaurant Coretto

* *



* *

1200 Wien, Forsthausgasse 15.

Telefon/fax: 01/332 37 08

e-mail: info@coretto.at, www.coretto.at

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08-22 Uhr, Samstag: 09-22 Uhr

Taiji

SA

Grundhaltung, Meditation und Entspannung

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

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 Stojkovic

NMS

//SP40 Kindersport, SP42 Salsation

Entspannung für Körper & Seele

SA

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

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

NEU

Bodybalance

SA

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

SP49 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS1

NEU

//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

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
Gymnastiksaal

NEU

Entspannung & Bewegung

Aqua-Fitness

SA

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

Wassertemperatur 27°C

A17 Do. 20.00 bis 20.55 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet € 120,-
Leitung: Elisabeth Dögl

ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Döblinger Hallenbad statt.

Schwimmen

JP

Freies Schwimmen ohne Unterricht. Training in Bahnen möglich.

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

A77 Do. 19.45 bis 21.00 Uhr, Döblinger Hallenbad

Leitung: Michaela + Martin Sramek

// A17 Aqua Fitness

Wasser & Bewegung

askoe20.at Brigittenau
ASKÖ 
Hörsagasse

Kegelebahn



**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

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: Anna Wheeler, Isabella Sotolar

// SP42 Salsation, SP44 Yogilates. SP49 Bodybalance

Schwerpunkt: Sport + Spiel

ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr

Leitung: M. Heiling

Mädchen (6-18 J.):

Schwerpunkt Gerätturnen

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

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

Gerätturnen

JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum 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

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

Sporthalle Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 7, Halle 4

ab 6 Jahren nur mit entsprechenden körperl. Voraussetzungen

Kinder- Anfänger und Fortgeschrittene (8-12 Jahre, 3 Trampoline)

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kinder Wettkampftraining (8-12 Jahre, 1 Trampolin)

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Wettkampftraining Kinder/Jugend/Erwachsene (4 Trampoline)

Dienstag, 18.15 bis 20.00 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Freitag, 18.15 bis 20.00 Uhr

Training für Erwachsene (selbständiges Aufwärmen)

Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Anfängertraining 1x pro Woche:

A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 85,-

// A66 Step-Aerobic

A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Franz Heher

Sporthalle Hopsagasse/H4

// A39 HipHop, A87 Bodyforming

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

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

Leitung: J. Mayerhofer, F. Heher

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

ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein, J. Ginthör, L. Stiller, S. Neuwirth
N. Fröschl, R. Filipisky, E. Piedl, B. Gasselhuber
N. Hirschvogel, M. Pazour, A. Herdin

//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**