

SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR
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 10.Februar bis 14.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 2024) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2025)** dann nur mehr € 84.- 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, A104, A109, A110, SP49, SP56, SP57, SP58, SP60, ST16, 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

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:	62,-	49,-	-
Kraft & Bewegung:	62,-	49,-	-
Ballsport & Co:	62,-	49,-	42,-
Entsp. & Bewegung:	62,-	49,-	-
Wasser & Bewegung:	39,-	22,-	20,-
Gerätturnen:	62,-	49,-	42,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	62,- 2 Kinder 105,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	176,-	135,-	112,-
Basketball:	122,-	-	104,-
Volleyball:	122,-	115,-	104,-

TRAMPOLIN

T

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	85,-	79,-	68,-
Wettkampftraining:	107,-	101,-	85,-

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
ST18	Mo.	19.15 bis 20.10 Uhr	Leitung: Lukas Dietrich

**Jackpotfit**

SP58	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Anna Moser
TS2			

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

NEU



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorenspport (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 - 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 € 112,- / Folgesemester € 92,-

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.

ST17 Mo. 18.15 bis 19.10 Uhr Leitung: Lukas Dietrich



Gesund & Aktiv Rücken & Co

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 Witschka

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

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

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine!

SP60 Di. 19.15 bis 20.30 Uhr Leitung: Anna Billa

TS1

**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



Sparen Sie jetzt 2000€ mit dem Handwerkerbonus auf alle Tischlerleistungen



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!

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine!
A81 Mi. 19.45 bis 20.40 Uhr Leitung: Annick Danner

Golden Girls SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenkproblemen. 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

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine! - Start im März!
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 Bewegungsübungen zur Lockerung von Hüfte, Schulter und Geist. Isolationsübungen helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu beherrschen.

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine! - Start im März!
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.

SP59 Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Hatem Ben Daamer
TS2



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 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/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: Patrick Kaltenberger/Anni Billa
Gymnastiksaal

SP06 Mi. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner
Gymnastiksaal

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/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: Margit Kraus-Lepuschitz
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.



Eltern-Kind Turnen

Entdeckerwelten: Bewegung und Spaß für Kids und Erwachsene

SP

Lust auf ein bewegungsreiches Abenteuer für dich und dein Kind? Unsere Bewegungslandschaften bieten Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren jede Menge Platz, um ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, sich auszutoben und selbstständig neue Herausforderungen zu meistern.

Hier können sie spielerisch ihre körperlichen Fähigkeiten erkunden, ausprobieren und weiterentwickeln. Ob beim Klettern, Springen oder Balancieren – dein Kind lernt auf ganz natürliche Weise, seine eigenen Stärken zu erkennen und mit jedem Abenteuer ein Stückchen über sich hinauszuwachsen.

Du als Begleitperson kannst dabei aktiv mitmachen oder dein Kind bei seinen Entdeckungen unterstützen. Gemeinsam schafft ihr unvergessliche Bewegungserlebnisse!

SP14 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Patrick Kaltenberger/Anni Billa TS1
SP55 Mi. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner
 Gymnastiksaal

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

„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):

18.01., 15.02., 05.04., 10.05.

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

19.01., 16.02., 06.04., 11.05.

Workshop Spezial:

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

15.03., 14.06.

Dance4Fun 18+ (Beginner und Advanced):

15.03., 14.06.

Leitung: Lara Latas

Nähere Infos und Anmeldung unter www.wat20.at

Preis: € 10,- / TeilnehmerIn / Workshop

Mindestteilnehmerzahl: 6 TeilnehmerInnen



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

Instagram Facebook pollyicecream

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/Emily Altrichter

Fortgeschrittene Juniorinnen

A54 Do. 18.30 bis 20.00 Uhr

Spielmanngasse 1 / TS1

Leitung: Emily Altrichter

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

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

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

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. 24 - Mär. 25

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

Ballsport & Co

Basketball für Kinder

SA

Spielerisches Erlernen dieses Ballspportes 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

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

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2014 und jünger) Turnierbeteiligung

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

A85 Di. 16.30 bis 18.00 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 2012 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 2009-2011

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97 Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Rijad Hadzimuratovic/Gernot Nics

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 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

Ballsport & Co



Entdecke den Fußball neu!

tec
7
7

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!

tec
7
7

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



tec07



Teco7



tec0_7



TECO7 Training

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

Kampfsport & Co

Qigong für Anfänger – Die ersten Schritte zu den Shibashi SA

Entdecken wir gemeinsam die wohlthuende Welt des Qigong! In diesem Kurs lernen wir die ersten Figuren der Shibashi – 18 harmonische Bewegungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Mit sanften Übungen fördern wir unsere Beweglichkeit, bauen Stress ab und stärken unser allgemeines Wohlbefinden. Gleichzeitig spüren wir, wie unser Energiefluss harmonisiert und neue Kraft aufgebaut wird. Der Kurs ist ideal für alle, die die Grundlagen des Qigong kennenlernen und sich Schritt für Schritt eine nachhaltige Entspannungstechnik aneignen möchten. Ein wunderbarer Einstieg in eine jahrtausendalte Praxis für moderne Zeiten.

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

Qigong für Fortgeschrittene – Die Reise durch die Shibashi geht weiter SA

Dieser Kurs baut direkt auf dem Anfänger-Kurs auf und führt uns weiter durch die Shibashi – die 18 Figuren der Harmonie. Wir vertiefen die bereits erlernten Bewegungen und ergänzen diese um weitere fließende Sequenzen, die unsere Energie aktivieren und stärken. Die Verbindung von Atmung, Bewegung, Vorstellungskraft und innerer Ruhe steht dabei im Mittelpunkt. Für TeilnehmerInnen, die die ersten Figuren bereits kennen und ihre Praxis ohne Unterbrechung fortsetzen möchten. Erleben wir, wie Qigong uns nicht nur entspannt, sondern auch mit neuer Energie und Vitalität erfüllt.

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.

AL02 Do. 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

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

Lassen wir uns von den natürlichen Zyklen des Jahres inspirieren und schenken unserem Körper und Geist tiefe Erholung. In dieser Stunde verbinden wir die Elemente der Jahreszeiten mit ihren Themen und Emotionen. Durch ein abwechslungsreiches Programm aus verschiedenen Yoga-Stilen, Qigong, Atemtechniken, Blitzentspannungsübungen und langen Tiefenentspannungen finden wir zu innerer Balance und Gelassenheit. Jede Einheit bietet uns die Gelegenheit, den Alltag loszulassen, uns zu zentrieren und nachhaltig Kraft zu schöpfen. Kommt mit auf eine Reise zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit!

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



Entspannung & Bewegung

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

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 € 139,-
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

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

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern
SP40 Mo. 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Patrick 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. 18.05 bis 19.45 Uhr (junge Kinder)
UB05 Mi. 18.05 bis 20.15 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



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



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 20.30 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 S

Anfängertraining 1x pro Woche:

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

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 € 94,-

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. Ginhör, S. Neuwirth, N. Fröschl,
 E. Piedl, M. Bäuerl, N. Hirschvogel,
 A. Herdin, V. Mortinger, S. Then, I. Michaud



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