

SPORTPROGRAMM

HERBST
2026



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 28.September bis 02.Oktober

Pro Sportangebot beträgt eine Semestermitgliedschaft € 104.- und erlaubt den Besuch von 15 Terminen.

Eine Teilsemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 84.- 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 2026) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2027)** dann nur mehr **€ 92.-** und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (**€ 104.-**)

Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft

Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen: A02, A19, A104, A109, A110, A111, SP49, SP56, SP57, SP59, SP60, SP64, SP65, SP66, 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-Brigittenua.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

ERSTE BANK

Name: WAT20

IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800

JAHRESMITGLIEDSCHAFT

JP

Beginn: Woche 14.September bis 18.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:	125,-	98,-	-
Kraft & Bewegung:	125,-	98,-	-
Ballsport & Co:	125,-	98,-	86,-
Entsp. & Bewegung:	125,-	98,-	-
Wasser & Bewegung:	81,-	44,-	41,-
Geräturnen:	125,-	98,-	86,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	125,-
			2 Kinder 210,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

Beginn: Woche 14.September bis 18.September

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	340,-	258,-	220,-
Volleyball:	237,-	226,-	205,-

TRAMPOLIN

T

Beginn: Woche 14.September bis 18.September

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	170,-	160,-	140,-
Wettkampftraining:	250,-	240,-	220,-
Leistungstraining:	330,-	320,-	300,-

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.	14.00 bis 14.55 Uhr	Leitung: Brigitte Authried
A04	Do.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtnr-Hengl

Jackpotfit

SP65	Mo.	19.00 bis 20.00 Uhr	Leitung: Lukas Dietrich
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



Senioren-sport (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.

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

A51a	Mi.	12:40 bis 13.35 Uhr	Leitung: Maria Gamperl
Schwerpunkt: Osteoporose - Krafttraining			
A51b	Mi.	13.50 bis 15:05 Uhr	Leitung: Maria Gamperl
Schwerpunkt: Zirkeltraining - Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung			
A112	Mo.	13.00 bis 14:15 Uhr	Leitung: Maria Gamperl
Schwerpunkt: Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung			



Kopferwerkstatt und Bewegung
MentalesAktivierungsTraining MAT©

SA

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 € 130,- / 18 Termine
A07 Di. 15.00 bis 16.30 Uhr Leitung: Irmgard Heinz
Clubsaal / Hopsagasse 5 Haus links

Seniorengymnastik
Für alle Junggebliebenen

JP

SP34 Mi. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Johanna Reuter
TS2

Sie & Er Gymnastik
Spaß und Entspannung mit Gymnastik

JP

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried

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

SA

Jackpotfit
A109 Di. 12.00 bis 13.00 Uhr Leitung: Gabriele Neubauer

Beweglichkeitstraining mit Sturzprophylaxe
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.

SA

Jackpotfit
SP64 Mo. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Lukas Dietrich
TS2

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

Dieses Angebot findet nur online über ZOOM statt!

O12 Do. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa

Pilates
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.

SA

Pilates
A08 Mo. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Monika Danksagmüller
A09 Di. 18.20 bis 19.15 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

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

SA

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
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.

SA

SP22 Mi. 17.45 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa
TS1

Fitsport
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.

JP

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.

SA

SP60 Di. 19.15 bis 20.30 Uhr Leitung: Anna Billa
TS1

Boxing-Workout
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!

SA

A111 Mi. 19.40 bis 20.35 Uhr Leitung: Alexandra Rippitsch





ENGELSHOF APOTHEKE

Weil Gesundheit weit mehr als das Fehlen von Krankheiten ist.



Kompetenz seit drei Generationen.

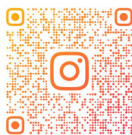
Seit 1955 steht unser Familienbetrieb für Vertrauen, Kompetenz und persönliche Beratung. Mit derselben Hingabe und einem modernen Blick in die Zukunft führen wir unsere Tradition weiter.



Leystraße 19-21 / Ecke Aignerstraße, 1200 Wien

info@engelshof-apotheke.at

Tel: 01/3300668



@ENGELSHOFAPOTHEKE

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® & LIFT® - Wo Power auf Party trifft!

SA

Komm vorbei und lerne das neue Programm von ZUMBA kennen. Hierbei kombinieren wir klassisches Krafttraining abwechselnd mit rhythmisch heißen Cardio-Elementen, die dein Herz schneller schlagen lassen. Sag "Adios" zu allen Vorurteilen, dass Gewichtheben langweilig ist. Töne deinen Körper und lass den Alltagsstress bei Latino-Klängen hinter dir. Geeignet für jedes Alter und jede Lebensabschnittsphase. Wähle die Gewichte passend zu deinen Bedürfnissen. (Sämtliche Kräftigungseinheiten können auch nur mit dem Körpergewicht und ohne Gewichte absolviert werden)

A13b Di. 20:15 bis 20.45 Uhr Leitung: Katharina Schüller

NEU



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. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

NEU

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. 14.30 bis 15.25 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

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

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, Tanzfitness mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46 Di. 10.15 bis 11.10 Uhr Leitung: Petra Blazova

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

Salsa Tanzunterricht

SA

Entdecke die Magie des Salsa!

Spürst du den Rhythmus? Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in die mitreißende Welt des Salsa!

Unser neues Salsa-Angebot kombiniert pure Lebensfreude, feurige Beats und eine Extraportion Eleganz. Egal, ob du die ersten Grundschrte lernen oder deine Hüftbewegungen auf das nächste Level bringen willst – bei uns bist du genau richtig.

Das erwartet dich:

Leichte Schritte: Schnelle Lernerfolge garantiert. **Pure Energie:** Tolle Musik und jede Menge Spaß. **Neue Kontakte:** Tanze in einer lockeren, herzlichen Community. **Kein Partner nötig:** Melde dich einfach alleine oder zu zweit an, und verwandle deine Abende in ein Kurzurlaub für die Seele.

SP59 Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Hatem Ben Daamer
TS1 Lucia Galkova



BACHATA Tanzunterricht

SA

Entdecke die Leidenschaft des Bachata!

Suchen Sie einen Tanz, der Romantik und Lebensfreude perfekt vereint? Bachata ist mehr als nur ein Tanz – er ist eine Sprache der Emotionen. Im 4/4-Takt der Dominikanischen Republik lernen Sie gefühlvolle Grundschrte, sanfte Drehungen und elegante Figuren kennen. Dieses Angebot ist ideal für Einsteiger- Solo und Paare, die gemeinsam eine neue Leidenschaft entdecken möchten.

SP66 Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Hatem Ben Daamer
TS1



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 11.15 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
TS1

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 194,-)

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 19.10 Uhr Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.



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 194,-)

Motopädagogik – Stark durch Bewegung SA

In dieser motopädagogischen Stunde entdecken Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren spielerisch ihre Bewegungsfreude und stärken dabei Motorik, Koordination sowie ihr Selbstvertrauen. Damit sich die Kinder frei entfalten, eigene Erfahrungen sammeln und unbefangen ausprobieren können, findet die Einheit ohne Begleitung der Eltern statt.

SP67 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Monika Schöndorfer
Gymnastiksaal

NEU

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 Qualitäts-
produkten 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.



Volleyball für Mädchen Jugend

MB

Spielbetrieb Jugend

A69 Mo. 16.00 bis 17.00 Uhr 8-11 Jahre
Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr 12-15 Jahre

Sporthalle Hopsagasse/H4

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz / Mirjam Sotolar

A54 Do. 17.30 bis 18.30 Uhr 8-11 Jahre
Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr 12-15 Jahre

Spielmannngasse 1 / TS1

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz / Mirjam Sotolar

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
 A. Schimon

TS rechts + links - Parkmöglichkeit in der Millenniumcity

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



Basketball für Kinder

SA

Spielerisches Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 10 bis 15 Jahren

A43 Mi. 18.05 bis 19.15 Leitung: Viktor Matl
 MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

ACHTUNG! Kursort: Stromstraße 40

Kinder & Jugendliche - Fortgeschrittene

A43a Mi. 19.25 bis 20.35 Leitung: Viktor Matl
 MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

ACHTUNG! Kursort: Stromstraße 40

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 € 190,- (E), 125,- (J)

Okt. 26 - Mär. 27

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



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

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2017 und jünger) mit Turnierbeteiligung

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

A85 Mi. 15.30 bis 17.00 Uhr Leitung: Gernot Nics
Irenäusgasse 2/Turnsaal

A85 Do. 15.30 bis 17.00 Uhr Leitung: Gernot Nics
Josefine-Lauterbach-Platz 1/Turnsaal

Handball für Kinder U10-U12, MU13-15

MB

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels und zur Weiterentwicklung!
Für männliche / weibliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb

U10 - 12; Jahrgang 2014 und jünger

A28 Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße
Leitung: Gernot Nics

MU13-15: Jahrgang 2011-2013

Männliche / weibliche Jugend (JG 2011-2013) 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: 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!

tec
seven
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
seven
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

Qigong – Die 8 Brokate

SA

Lernen wir gemeinsam die 8 Brokate (Ba Duan Jin) kennen – eine der bekanntesten und bis heute weltweit praktizierten Qigong-Formen. Die acht wirkungsvollen Übungen verbinden bewusste Bewegung, Atmung und Achtsamkeit und unterstützen Beweglichkeit, Körperhaltung sowie den natürlichen Energiefluss. Sie schenken neue Kraft, fördern das körperliche Wohlbefinden und laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

SP57 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel **10 Termine**
TS2

Qigong – Qi bewusst lenken

SA

Entdecken wir gemeinsam die tiefe Wirkung des Qigong. Mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und achtsamer Ausführung fördern wir den natürlichen Energiefluss und stärken unsere innere Balance. Leichte Schrittfolgen verbessern Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit, während wir lernen, verbrauchte Energie loszulassen, neue Kraft aufzunehmen und unser Qi bewusst zu lenken. Dieser Kurs lädt sowohl Einsteiger als auch erfahrene Teilnehmer dazu ein, die wohltuende Wirkung des Qigong immer wieder neu zu erleben.

SP61 Di. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel **10 Termine**
TS2

NEU

Vitalität und Entspannung

JP

Der Weg zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Übungen mit Elementen aus Qi Gong, Pilates und Yoga - ein ganzheitliches Training zur Förderung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems und Kräftigung der Muskulatur.

ST10 Di. 19.15 bis 20.35 Uhr
Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

Körperbalance/Jackpotfit

SA

Körperbalance ist ein Konzept, dass deinen gesamten Körper und Geist in Balance bringen soll. Dazu gehören tiefenmuskulkräftigende Übungen aus Pilates, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht gegen Osteoporose, sanftes Ausdauer- und Koordinationstraining für die flexible Bewegung, Frequenzen aus der Faszienyogastik für mehr Geschmeidigkeit, Neuroathletiksequenzen für mehr Schmerzfreiheit und Atemtechniken & Klopfungen zur abschließenden Entspannung.

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

Jede Jahreszeit trägt ihre eigene Kraft und Qualität in sich – genau daran orientieren sich unsere Stunden. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus verschiedenen Yoga-Stilen, Qigong, Atemtechniken, Blitzentspannungsübungen und wohltuenden Tiefenentspannungen schaffen wir Raum, um den Alltag loszulassen und neue innere Balance zu finden. Mal sanft und fließend, mal ruhig und regenerierend – jede Einheit schenkt wertvolle Impulse für mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

SP56 Di. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Claudia Deimel **10 Termine**
TS2

Entspannung & Bewegung

askoe20.at Brigittenau
ASKÖ
Hörsagasse

Kegelbahn

**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

Dein Power-Workout im Wasser! Der Widerstand des Wassers steigert Intensität und Kalorienverbrauch, während die 28°C Wassertemperatur für Wohlfühl-Charakter sorgen.

A17 Di. 19.45 bis 20.30 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet € 146,-

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: 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: P. Boineburg, L. Mahrer

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, I. Kreuzer

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

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



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

8-12 Jahre, 2 Trampoline

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Wettkampftraining

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

Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Kinder - Anfänger / Vorbereitungskurs

Anfängertraining 1x pro Woche:

A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 104,-

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 € 104,-

Kinder NeueinsteigerInnen:

Schnuppertraining nur Di 8.9. oder Fr 11.9. um 17.00 Uhr; sonst Anfrage unter: trampolinspringenwat@gmail.com

Trainerteam

Leitung: J. Mayerhofer, F. Heher

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

ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein, J. Ginthör, S. Neuwirth, N. Fröschl,

E. Piedl, M. Bäuerl, N. Hirschvogel, A. Süß

A. Herdin, S. Then, I. Michaud, M. Roitner

O. Chop, V. Kellermann, C. Heitzer



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