SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR 2020

WAT BRIGITTENAU

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...

ASKÖ 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 10.Februar bis 16.Februar

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

Eine Teilsemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 68.- 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 2019) das Angebot weiter nutzen wollen, können das Sommersemester (Frühjahr 2020) zu einem ganz besonders günstigen Tarif buchen.

Für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2020)** verrechnen wir 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.-)

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

NEU

Anmerkung: Sportangebote, die am selben Turnplatz parallel stattfinden, sind gekennzeichnet. Damit wollen wir Ihnen die sportliche Planung innerhalb Ihrer Familie erleichtern.
// + Angebotsnummer

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:	80,.	70,-	40,-

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., Spielmanngasse 3 rechts od. Gymnastiksaal od. TS neu
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

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

Faszientraining
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
A89	**Mi.**	**18.00 bis 18.55 Uhr**	Leitung: Elisabeth Dögl
A93	**Fr.**	**10.30 bis 11.30 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee

NEU

Rückenfitness
SA

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

A01	**Mo.**	**09.00 bis 10.05 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A24	**Mo.**	**17.30 bis 18.25 Uhr**	Leitung: Monika Danksagmüller

inkl. Smovey Einheit
//SP69 Volleyball Jugend

A11	**Mi.**	**10.15 bis 11.20 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee
A05	**Fr.**	**09.15 bis 10.20 Uhr**	Leitung: Sabine Schlee

Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorensport (Heilsport)

Arterielles und venöses Gefäßtraining.
Di. + Do. **09.00 bis 10.00 Uhr** **Gymnastikraum**
Leitung: Sarah Vrhal
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

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine
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

Gesund & aktiv - Rücken Herz & Co

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 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 hat 18 Termine - € 102,- neue Teilnehmer
€ 83,- Anschlusssemester

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 links
//JP Volleyball

Seniorengymnastik
JP

Für alle Junggebliebenen

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

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
//SP69 Volleyball Jugend
A09 Di. 18.05 bis 19.00 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Power and Fun
SA

Sie trainieren Ihren Körper zu rhythmisch passender Musik. Verwendung verschiedener Handgeräte. Powerprogramm für Kondition und Ausdauer.

Power and Fun
A06 Mi. 19.00 bis 20.10 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

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.

A12 Mo. 19.30 bis 20.40 Uhr Leitung: Anna Billa
//SP69 Volleyball Juniorinnen
A74 Di. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard
Clubsaal

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine
A87 Fr. 17.30 bis 18.40 Uhr Leitung: Anna Billa

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 Mo. 17.45 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa
Turnsaal 1 (links)
//SP42 Salsation, SP40 Kindersport

Kraft & Bewegung

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. 19.15 bis 20.30 Uhr Leitung: Martin Sramek

Early Bird Training
SA

Das Guten Morgen – Training ist für alle FrühaufsteherInnen geeignet. Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Yoga, Gymnastik und Krafttraining fängt der Tag gleich richtig an. Danach fühlst du dich allen Herausforderungen des Alltags gewachsen.

A91 Di. 07.15 bis 08.10 Uhr Leitung: Kerstin Schörg

NEU

Kraft & Bewegung

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 21.10 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 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 Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
//SP69 Volleyball Juniorinnen

NEU

Rhythmus & Bewegung

SPORT CAFE Bingo

www.sportcafe-bingo.at

HOPSAGASSE 5, A-1200 WIEN

RESERVIERUNG & INFOS
HERR GÖSCHL: 0676 88 44 55 00
KANTINE: 01-35 00 99 3

Lokal mit Diskoanlage kann auch für private Feste gemietet werden.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter
www.sportcafe-bingo.at

Find us on: facebook

Golden Girls Dance
SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Dieses Programm ist für TeilnehmerInnen, denen eine normale Zumba Einheit zu anstrengend ist. Fetzige 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: Petra Blazova

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 Di. 17:30 bis 18.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard
Clubsaal
//Handball MU 13-15

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 dieses Angebot hat nur 10 Termine
A19 Fr. 18.50 bis 20.00 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, // SP22 Zirkeltraining

Country - Linedance
SA

Dabei wird solo oder in Linien zu traditioneller und moderner Country-Musik getanzt. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind ein gutes Maß an Spaß, Kondition, Flexibilität. Gut sitzende saubere Schuhe mit gleitfähiger, nicht haftender Sohle. Tanzschuhe! Keine Straßenschuhe!
Termine werden zu Programmstart bekannt gegeben - nur 10 Termine.
Achtung dieses Angebot kostet €64,-

A23 So 17.30 bis 18.30 Uhr Leitung: Tina+Gerhard Deinlein

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: Ines + Paula Kirsch
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.

Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.)
SA

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

A25 Mo. 10.15 bis 11.15 Uhr Leitung: Sabine Schlee
A29 Mi. 09.05 bis 10.05 Uhr Leitung: Sabine Schlee
A45 Do. 14.30 bis 15.30 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
//SP44 Yogilates
SP24 Di. 15.40 bis 16.35 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
Gymnastiksaal
SP06 Mi. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
SP02 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Anna Billa/Regina Pichler
//SP12 Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen (Gymnastiksaal)
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

Familienturnen (ab 3 Jahren)
SA

Für Kinder ab 3 Jahren, gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson. Beide erforschen den Turnsaal und die Gerätelandschaften. Spielerisches Aufwärmen, Hauptteil, ruhiger Stundenausklang. Gemeinsames Erleben der Turnstunde, es entdecken Kind und Erwachsene die Spielstationen.

ST02 Mi. 18.05 bis 19.05 Uhr Leitung: Veronika Knoblich
(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. 15.30 bis 16.30 Uhr Leitung: Anna Billa
A83 Do. 15.40 bis 16.40 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. 16.45 bis 17.45 Uhr Leitung: Anna Billa

Bewegungslandschaften für Kleine und Große
SP

Die Kinder , 3 - 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.
Für eine erwachsene Begleitperson mit Kind

SP14 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)
//SP45 Ball- und Bewegungsdschungel

Lollipop SA
Videoclipdancing für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
Dance zu Discomusik, genau auf dieses Alter zugeschnitten.

SP32 Di. 18.15 bis 19.10 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

Zumba® Kids SA
Zumba Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine
A90 Fr. 15.30 bis 16.25 Uhr Leitung: Katharina Shüller

NEU

Kids Dance

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

Dancehall SA
Fortgeschrittenes Tanzangebot für Jugendliche mit vielen neuen Choreographien und Freestyletraining. Dancehall ist eine aus Jamaika stammende Tanzkultur.

ab 13 Jahren
A35 Sa. 13.00 bis 14.10 Uhr
Leitung: Christina Teufl

TRADITIONSBETRIEB | Eisknödelspezialitäten und vieles mehr

„Qualität ist unser Standard“

Der Familienbetrieb im 20. Bezirk geht in seine 36. Eissaison!

Auch in diesem Jahr werden die Kunden im Eissalon Polly mit neuen Kreationen und Geschmackserlebnissen verwöhnt. Die größte Neuheit 2018 sind die traumhaften **Zwetschken-Eisknödel**! Steirisches Zwetschkenmark, cremiges Milcheis, echter Bienenhonig und eine frische Hülle aus Waldviertler Graumohn, bilden eine unvergleichliche Kombination. Ein weiteres Highlight ist die neue Eiskreation **Mascarpone-Himbeer**. „Für den Sommer sind noch andere fruchtige Neuheiten zu erwarten“ verrät Fabian Polly. Natürlich sind die bekannten Marilleneisknödel von Polly weiterhin österreichweit bei **Billa** und **Merkur** erhältlich. Die hauseigene Spezialität kommt nahezu löffelweich aus dem Tiefkühlfach und kann genussvoll verzehrt werden.

NEU! Zwetschken-Eisknödel

Fotos: Polly Eis

Neugierig? Das Polly Eisteam freut sich auf Ihren Besuch und wünscht einen geschmackvollen Sommer!

Eissalon Polly
Friedrich-Engels-Platz 20
1200 Wien
www.polly-eis.at

Kids Dance

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. 18.05 bis 19.25 Uhr
Spielmanngasse 1/Turnsaal 1 (rechts)
Leitung: Birgit Frey
//SP19 M.M.A.

Fortgeschrittene Juniorinnen
A54 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr
Sporthalle Hopsagasse/H3
Leitung: Rudi Genner/Moritz Kindl
//A94 Rock the Billy, A12 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: E.+A. Mangalino
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

Ballsport & Co

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. 18.30 bis 20.00 Uhr Halle 1
DU03 Mi. 19.15 bis 21.00 Uhr
B01 Fr. 21.00 bis 23.00 Uhr ASKÖ Bewegungscenter Bernoulistraße
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. 18.30 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Handler

Cachibol - Mamanet

JP

ähnlich dem Volleyball, hier wird der Ball gefangen und über das Netz geworfen, ist dieser Sport für jederfrau leicht erlernbar.
Eine Meisterschaftsteilnahme ist geplant.

SP26 Do. 19.30 bis 20.45 Uhr Leitung: Elisabeth Speiser
Turnsaal neu
//JP Inline Kondition

GIRLS SOCCER

SA

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

SP46 Di. 17.30 bis 18.30 Uhr Leitung: Katharina Ambrosch
TS rechts
MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder
////SP12 Selbstverteidigung, SP02 Kleinstkinderturnen SP02

Ball .- und Bewegungsdschungel

SA

Kinder im Alter von 5-10 Jahren werden durch kreative,innovative Spiele zum Bewegen angeregt. Hierbei werden Koordination,Schnelligkeit,Merkvermögen und Beweglichkeit geschult und gefördert.

Kinder von 5 bis 10 Jahren
SP45 Di. 17.15 bis 18.15 Uhr Leitung: Andrea Radic
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder
//SP14 Bewegungslandschaften

Ballsport & Co

Handball Minis
JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2009-2011) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Gernot Nics

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 2007 und jünger
A28 Di. 16.30 bis 18.00 Uhr
Halle Hopsagasse/2.+3.Viertel
zusätzliche Trainingstermine Mo. + Mi. + Fr. mit unserem Spielgemeinschaftspartner möglich
//RO04 Gerätturnen, A69 Volleyball Jugend, A08 Pilates

MU13-15: Jahrgang 2004 und jünger
zum Perfektionieren des Handballspiels.
Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.
zusätzliche Trainingstermine Mo. + Mi. + Fr. mit unserem Spielgemeinschaftspartner möglich
Di. 16.30 bis 18.00 Uhr
Hopsagasse / 2. und 3. Viertel
// A61 Yoga, A66 Step-Aerobic
Do 18:00 - 19:30 Uhr
Karajangasse 14/III
Leitung: Gernot Nics/Tanja Susnja

Handball
MB

Rassiger Wettkampfsport

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
Do. 21.00 bis 22.30 Uhr, Halle Hopsagasse; Halle 2+3
Leitung: Gernot Nics

A76 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, PAHO Halle
Per Albin Hansson Siedlung
Mi. 20:30 bis 22:30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3
Do. 21.00 bis 22.30 Uhr, Halle Hopsagasse; Halle 2+3
Kontakt: Tanja Susnja, M. Schindler

Unihoc
JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:
SP37 Di. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Werner Quasnicka
TS neu
Erwachsene:
SP38 Di. 19.00 bis 20.45 Uhr Leitung: Werner Quasnicka
TS neu

Inline-Hockey
MB

auf Anfrage

Interessierte Jugendspieler (ab 14 Jahren) mit Grundkenntnissen im Inlineskaten können sich beim WAT-Brigittenau unter 332 51 88 melden.
Trainingszeiten werden auf Wunsch mitgeteilt.

Leitung: M. Meyer, R. Randa

Konditionstraining im Winter:
SP39 Mo. 19.10 bis 20.30 Uhr
SP39 Do. 19.15 bis 20.45 Uhr
Gymnastiksaal
//SP 26 Cachibol

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

UB03 Mo. 19.30 bis 21.00 Uhr Leitung: K. Fuchs

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

Ballsport & Co

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 Schnellkraft, Ausdauer und Motorik.

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

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
//A69 Volleyball Jugend

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
Grundhaltung, Meditation und Entspannung
SA

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 dieses Angebot hat nur 10 Termine
A16 Fr. 20.05 bis 21.00 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

Yoga meets Rückenfit
SA

Elemente aus dem Yoga und dem klassischen Rücken-Fit Training treffen aufeinander und werden vereint. Dieses Programm kräftigt den gesamten Körper und fördert die Beweglichkeit und Koordination. Dieses Angebot schafft eine Balance zwischen Geist und Körper! Für die, die sich nicht entscheiden können, ist dies eine ideale Kombination von Yoga und einem starken Rücken!

SP43 Mi. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Roswitha Perfahl
Gymnastiksaal

Yogilates
SA

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

NEU

SP44 Mo. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Ivi Stojkovic
Gymnastiksaal
//SP04 Kleinstkinderturnen

Yoga
SA

Ziel ist es „MeisterIn des eigenen Lebens“ zu werden. Das wesentliche Prinzip des Yoga ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert und Muskelkraft aufgebaut.

NEU

A61 Di. 16.45 bis 17.40 Uhr Leitung: Lea Stiller
//Handball MU 13-15

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.

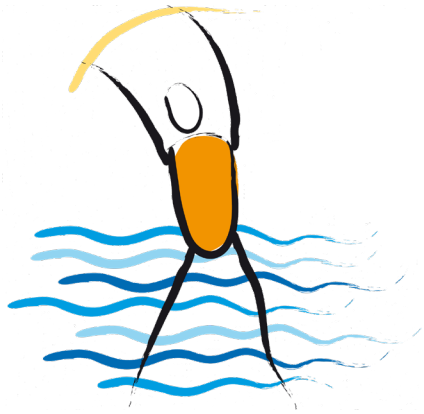
AL02 Do. 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Susanne Fink/Elli Wirth

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

Wasser & Bewegung

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, N. Brenner, St. Kopeinig

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern
SP40 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr
Leitung: C.+ M. Schittenhelm, L. Becker, Mat. Dietrich
// SP42 Salsation, SP22 Zirkeltraining

Schwerpunkt: Sport + Spiel
ST12 Do, 18.05 bis 19.15 Uhr
Leitung: A. Podskalsky, S. Fuhrmann, V. Knoblich

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: C. Klinger, Fam. Sotolar, M. Dietrich, L.Dietrich, M. Pichler

Gerätturnen
JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Könner.

Gymnastik und Turnen an Geräten mit Fitcharakter (Boden, Kasten, Reck, Balken, Barren, Minitrampolin)
RO04 Mo. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: A. Podskalsky

Jugendsport - mit Airtrack jeden 1.Donnerstag im Monat!, Akrobatik, Pyramiden bauen, Rondat-Flick-Salto, Gerätturnen, … Jugendliche ab 12 Jahren
ST13 Do. 19.15 bis 21.00 Uhr Leitung: M. Dietrich, L. Dietrich, Fam. 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,-
// A66 Step-Aerobic
A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Franz Heher
Sporthalle Hopsagasse/H4
// A39 HipHop

Wettkampf- und Leistungstraining: 2x pro Woche (nach Rücksprache mit der Leitung, Achtung: höherer Mitgliedsbeitrag!)

Kinder NeueinsteigerInnen: immer ab Schulbeginn 2 Wochen im September sonst Anfrage unter: franz.heher@gmail.com

Leitung: B. Gasselhuber, F. Heher
LehrwartInnen: W. Wöber,J. Mayerhofer, M. Zehetbauer R. Fröschl, B. Heher, M. Spatt
ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein , J. Ginthör, L. Stiller, P. Plessas, M. Ertl-Vallant, N. Fröschl, S. Budschedl, R. Filipsky, E. Piedl, M. Hirschvogel,
//Di. A66 Step-Aerobic, Fr. A19 Bauchtanz; A16 Taiji

MARISCHKA Haustechnik
1a Installateur
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

SRAMEK REISEN

TUI · GULET · TUI MAGIC LIFE · RIU Hotels & Resorts · NECKERMANN REISEN · AIDA · TUI Cruises · Costa

20., Jägerstraße 69
office@sramekreisen.at
www.sramekreisen.at

Ihre *direkte* Buchungshotline
01/330 03 05