

DIE AKTUELLE ZEITUNG DES WAT-BRIGITTENAU

INFORMIERT

Nummer 4, Dezember 2015



**WANDERTAG
2015**

P.b.b Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1200 Wien
Zulassungsnummer: 02Z031176M
Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
WAT-Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 5

Liebe Mitglieder!



Kurt Emersberger
Obmann des
WAT-Brigittenu

Ein spannender Herbst liegt hinter uns. Die Schlacht um Wien ist geschlagen. Strache ist doch nicht Bürgermeister geworden. Zum Glück. Trotzdem hat sich viel verändert – auch für den Sport in Wien. Wir bekommen neue Ansprechpartner und müssen uns neu orientieren.

Apropos Veränderungen: unser Sportfest. Seit Jahrzehnten finden das Sportfest und der Brigittenuer Bezirkslauf zu Fronleichnam statt. Das verändern wir 2016. Wir verlegen das Sportfest auf Christi Himmelfahrt – **ACHTUNG - 5.05.2016 - SAVE THE DATE!** Der Bezirkslauf wird vom Nachmittag auf den Vormittag verlegt. Rund um die Läufe wird das Sportfest völlig neu konzipiert. Wir erhoffen uns davon frischen Wind und deutlich mehr Teilnehmer am Bezirkslauf. Warum? Das Fronleichnam-Wochenende ist das erste echte „Sommerwochenende“ und für Kurzurlaube sehr attraktiv. Dem wollen wir ausweichen. Außerdem sollten der Vormittagstermin und die Temperaturen wesentlich läuferfreundlicher sein. Noch eine Neuigkeit. Wir legen bereits jetzt die Redaktionschlussstermine für die 2016er Ausgaben von „WAT-Brigittenuinformiert“ fest. Damit haben alle Sparten die Möglichkeit ihre Berichte rechtzeitig abzuliefern, damit wir unsere Zeitung noch lebendiger und informativer gestalten können!

Ich wünsche euch und euren Familien schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2016!

Euer
Kurt Emersberger

Ein Rhönrad rollt durch die Brigittenu!

Das Rhönrad ist ein Sportgerät, das aus 2 Rädern besteht, die durch sechs Sprossen verbunden sind (© Wikipedia). Das Rhönrad wurde in den 30er-Jahren des vorherigen Jahrhunderts in Deutschland „erfunden“ und eroberte sehr bald die diversen Turnvereine. In der Zeit nach dem 2. Weltkrieg war es um dieses Turngerät etwas ruhiger, in den letzten 30 Jahren wird es in vielen Ländern verwendet. Seit dem Jahr 1995 gibt es Weltmeisterschaften. Nun rollt das Rhönrad auch in der Brigittenu, die Gerätturner setzen das spektakuläre Gerät gerne im Turnbetrieb – zum Beispiel beim Jugendturnen/Akrobatik (bis 25 Jahre) an Donnerstagen von 19.15 bis 21.00 Uhr im Turnsaal der Schule Stromstraße 40 – ein.

Alle Infos dazu im WAT – Sekretariat (01/332 51 88, e-mail: info@wat20.at).



ASKÖ WAT WIEN radelte für die Flüchtlingshilfe des Samariter-Bundes Wien!

Direkt vor dem „Meinl am Graben“ standen von 13.10. bis 14.10.2015 fünf Fahrrad-Ergometer und wurden 24 Stunden lang beradelt. Insgesamt 75 Menschen sammelten so rund um die Uhr 2560 Kilometer, die in eine Spende für die Betreuung von minderjährigen unbegleiteten Flüchtlingen umgewandelt wurde. Dank der Sponsoren Wiener Städtische Versicherung AG, Wiener Stadtwerke Holding AG, ARBÖ und Hervis konnten damit € 3.000,00 für die Flüchtlingsbetreuung des Samariterbundes Wien zur Verfügung gestellt werden.

Herzlichen Dank speziell an die Brigittenuer Hilfstruppen die trotz Sauwetter da waren!

Ihr habt sehr zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen und ihr wart echt super!



Fotografen: Peter Hutzinger, Völsperger, ASKÖ WAT Wien

Unser Wandertag – von allen hochgelobt !

Ca. 80 Personen haben den heurigen Herbstausflug nach Spitz und den Spitzergraben mitgemacht und damit einen wunderschönen Ausflugstag erleben dürfen.

Zum ersten haben sich das Wetter und die Wachau von der besten Seite gezeigt und zum weiteren haben die beiden ausgewählten Wegstrecken alle Mitgekommenen restlos begeistern können.

Beide Wandergruppen, die Spaziergehergruppe und die stärkeren Geher, haben gemeinsam den Bus in Mühldorf/Niederranna verlassen.

Die zahlenmäßig kleinere Gruppe hat den Weg vorerst noch etwas bergauf zur Burg Niederranna mit Besichtigung der interessanten und schön gelegenen Burg genommen, um dann den leichten Abstieg nach Mühldorf zu gehen, wo uns der Bus aufnahm und nach Spitz/Donau brachte. Ein Rundgang durch den lieblichen Ort hat die Zeit bis zur Einkehr ausgefüllt.

Die Gruppe der ausdauernderen Wanderern hat von der Ausstiegstelle den direkten Weg durch die Weinärten gewählt und hat nach 3-4 Stunden Spitz erreicht, wo im Heurigenrestaurant „Spitzerl“ mit den anderen Teilnehmern zusammengetroffen wurde.

Schön war es wieder einmal und viele aus den beiden Wandergruppen haben sich abschließend bei den Auskundschaftern der Tour für den schönen und gut gelungenen Tagesablauf bedankt.



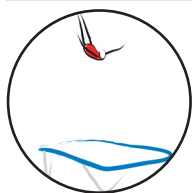
Neue markierte Laufstrecke in der Brigittenau

In Wien werden, auf Initiative des ASKÖ Landesverbandes WAT, die rund 30, durch die „Running check points“ gekennzeichneten, Laufstrecken einer Relaunch unterzogen. Mit der Firma Runnersfun (ausgezeichnet mit dem „Best Business Award 2015“) konnte ein Kooperationsvertrag abgeschlossen werden, dadurch entstehen der Stadt Wien keine Kosten. Alle Strecken werden nicht nur mit Panoramatafeln sondern auch mit Kennzeichnungen der Strecke mit Entfernungsangaben ausgestattet. Gedruckte Pläne, Apps, eine website u.a. bieten den LäuferInnen ein umfangreiches Serviceangebot. Bis zum Sommer 2016 sollen alle Strecken entsprechend auf Stand sein.

Als neue Strecke ist die Donaukanalrunde (Umrundung von Schemmerlbrücke bis zur Rossauerbrücke) dazugekommen. Die Übersichtstafel wurde beim Nußdorfer Steg (Brigittenauer Seite) aufgestellt. Der Start dazu



wurde vom Sportstadtrat Christian Oxonitsch und vom Brigittenauer Bezirksvorsteher Hannes Derfler gegeben.



Sensationelle Wettkampfergebnisse unserer Trampolinspringer/innen

Seit dem Weltcup in Spanien, bei dem Benny Wizani Dritter in seiner Klasse werden konnte, und dem Friendshipcup in Tschechien mit drei Siegen und 2 Medaillenplätzen für den WAT-Brigittenau (beide Bewerbe haben im September stattgefunden) gab es noch weitere Trampolinwettkämpfe

- Das ÖFT-Cupfinale am 10. Oktober in Graz :
4 Cupsieger und drei 2. Plätze
- Internationaler Alpencup am 24. Oktober in Salzburg :
erster internat. Sieg von Marius Pazour, 12 Jahre
ein 2. Platz von Sebastian Neuwirth
ein 3. Platz von Miriam Herrnstein
- Offene Stadtmeisterschaften am 7. Nov. in Steyr :
mit 7 Aktiven vom WAT-Brigittenau
6x Gold,
davon zwei 1. Plätze im Synchronspringen
und dazu noch 2x Silber
- ASKÖ-WAT Landesmeisterschaften am 15. Nov. in Wien:
mit 19 Aktiven vom WAT-Brigittenau
7x Gold
2x Silber
3x Bronze



Werner Brunner

Der Ehrenobmann des WAT-Brigittenau Werner Brunner wurde zum Vizepräsidenten des ASKÖ Landesverbandes WAT bestellt. Durch den Tod von Alex Zimmermann war die Funktion im Vorstand des ASKÖ Landesverbandes WAT, dem Werner Brunner seit vielen Jahren angehört, vakant. Präsident ist Komm. Rat Christian Pöttler, Vizepräsidentin ist auch Mag. Anja Richter.

Wir gratulieren herzlich zu dieser Bestellung.

Kurt Emersberger

Unser Obmann Kurt Emersberger ist nun hauptberuflich im ASKÖ WAT Landesdachverband Wien (dem „Dach“ der beiden Wiener ASKÖ Verbände ASKÖ Wien und WAT) beschäftigt und für den Bereich „Sportvermarktung“ zuständig. Kurt Emersberger verantwortet in dieser Stabsstelle: bestehende aber auch für neu zu entwickelnde Sportevents, sowie für die regelmäßigen umfangreichen Sportangebote der beiden Landesverbände, Sponsor- und Werbepartner zu interessieren und damit die notwendigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen zu schaffen. Lieber Kurti, alles Gute bei Deiner neuen Tätigkeit.

Wir gratulieren!

Wir gratulieren unserem Tennispaar Martina Heinrich und Mark Steinschifter! Sie sorgen weiter für Tennish Nachwuchs. Töchterchen Finja hat seit 4.10.2015 eine Schwester. Herzlich Willkommen Lina!



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein Gruppe Brigittenau

Redaktion: Kurt Emersberger **Layout:** Lena und Fritz Emersberger

Alle: 1200 Wien, Hopsagasse 5, Telefon 332 51 88

P.b.b Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1200 Wien **Zulassungsnummer:** 02Z031176M

Kursbeginn 08. Feb. - 14. Feb. 2016



www.wat20.at

Kursprogramm Frühjahr 2016

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur zur besseren Haltung, gesteigertem Wohlbefinden und höherem Leistungsniveau.

			Einheit	Euro
Kurs A01	Mo.	09.00 bis 10.15 Uhr	14	78,-
Leitung: Sabine Schlee				
Kurs A02	Di.	14.15 bis 15.25 Uhr	12	67,-
Kurs A03	Di.	15.30 bis 16.40 Uhr	12	67,-
Leitung: Maria Gamperl				
Kurs A04	Do.	17.15 bis 18.30 Uhr	14	78,-
Leitung: Regine Forchtner-Hengl				
Kurs A05	Fr.	09.00 bis 10.15 Uhr	15	84,-
Leitung: Sabine Schlee				

Rückenfitness

Übungen zur Kräftigung der gesamten Wirbelsäule, Mobilisation der unbeweglich gewordenen Körperpartien, Kräftigung schwacher Muskelgruppen. Ziel ist eine gesunde, gekräftigte Wirbelsäule.

			Einheit	Euro
Kurs A24	Mo.	17.30 bis 18.30 Uhr	14	75,-
inkl. Smovey Einheit				
Leitung: Monika Danksagmüller				
RegiRücken				
Kurs SP18	Do.	18.05 bis 19.00 Uhr	14	75,-
Spielerisches Aufwärmen, Förderung der körperlichen Fitness				
Turnsaal 2				
Leitung: Regina Pichler				
//Volleyball U15				

Bewegung gegen Osteoporose

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

			Einheit	Euro
Kurs A18	Mo.	15.15 bis 16.30 Uhr	14	78,-
Leitung: Sibille Van de Voorde				

Seniorfit

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

			Einheit	Euro
Kurs A51	Mi.	14.00 bis 15.20 Uhr	Semester	40,-
Leitung: Maria Gamperl				Neueinsteiger 80,-

Seniorenport (Heilsport)

Arterielles und venöses Gefäßtraining.

Di. + Do.	09.00 bis 10.00 Uhr	Gymnastikraum
Leitung: Sarah Vrhál		
Tarife und Anmeldungen bei ASKÖ20		

Reine Männersache

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulungen, Spaß in der Gruppe.

			Einheit	Euro
Kurs A15	Do.	10.30 bis 11.30 Uhr	14	75,-
Leitung: Nathalie Maibach				

Power and Fun

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

			Einheit	Euro
Kurs A06	Mi.	19.00 bis 20.15 Uhr	15	84,-
Leitung: Elisabeth Dögl				

Pilates

Durch gezieltes Training der tief liegenden 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.

			Einheit	Euro
<u>Pilates</u>				
Kurs A08	Mo.	16.30 bis 17.30 Uhr	14	75,-
Leitung: Monika Danksagmüller				
<u>Pilates/advanced</u>				
Kurs A09	Di.	18.00 bis 19.00 Uhr	15	80,-
Leitung: Stefanie Wagner				

All in one, Bodyforming

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

			Einheit	Euro
<u>All in one</u>				
Kurs A11	Mi.	10.30 bis 11.45 Uhr	15	84,-
Leitung: Sabine Schlee				
<u>Bodyforming</u>				
Kurs A12	Mo.	19.30 bis 20.45 Uhr	14	78,-
Leitung: Nathalie Maibach				

Beckenbodentraining für Frauen

Von außen unsichtbarer Muskelapparat, der ebenso regelmäßig trainiert werden soll, damit er mit steigendem Lebensalter nicht erschlafft und es zu unangenehmen Begleiterscheinungen führen kann. Trainieren, stärken und verbessern Sie die Beckenbodenmuskulatur um auch Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern.

			Einheit	Euro
Kurs A57	Mi.	08.00 bis 09.00 Uhr	14	105,-
Leitung: Sabine Schlee				

NathieGym

Wir wollen Geschicklichkeit, Bewegungsumfang (Flexibilität), Ausdauer und Kraft ohne Leistungsdruck verbessern. Ausgangspunkt ist das individuelle Leistungsvermögen ohne Vergleich mit Schönheitsidealen. Leichtes Fatburning, um die Fettverbrennung anzukurbeln.

			Einheit	Euro
Kurs A14	Mo.	18.30 bis 19.30 Uhr	14	75,-
Leitung: Nathalie Maibach				

Funktionelles Training - Zirkeltraining

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

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

			Einheit	Euro
Kurs SP22	Mo.	17.40 bis 19.00 Uhr	14	84,-
Turnsaal 1 (links) - Parken am Schulparkplatz möglich.				
Leitung: Anna Billa				
//SP01 LatinMix				
//JP Kindersport				

Step-Aerobic

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Pobereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

			Einheit	Euro
Kurs A10	Do.	18.30 bis 19.45 Uhr	14	78,-
Leitung: Regine Forchtner-Hengl				

Aqua-Fitness

Moderne Bewegungsparty über und unter Wasser, bei der durch den Wasserwiderstand mehr Kalorien verbrannt werden als üblich.
Wassertemperatur 27°C

			Einheit	Euro
Kurs A17	Di.	19.30 bis 20.30 Uhr	15	102,-

ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittener Hallenbad statt.
Leitung: Stefanie Wagner

LatinMix & Stretch

Tanzschritte, sowie coole Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Erlernen Sie dabei neue Choreographien.
Für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Ausgleich sorgen Elemente aus dem Yoga und Pilates Bereich, die die Stunde abschließen.

			Einheit	Euro
Kurs SP01	Mo.	17.40 bis 18.40 Uhr	14	75,-

Gymnastiksaal
Leitung: Christine Titz
// JP Kindersport
// SP22 Zirkeltraining

Zumba®

Aerobic zu Salsarhythmen! Zu heißen lateinamerikanischen Klängen erleben Sie den neuen Trend. Sie werden begeistert sein. Join the Party!

			Einheit	Euro
Kurs A13	Di.	19.00 bis 20.00 Uhr	15	80,-
Kurs A13B	Di.	20.00 bis 21.00 Uhr	15	80,-

Leitung: Katharina Schüller

Zumba® & More

Ganzkörperworkout, intensives, Herz-Kreislauf- und Muskelstärkung, kleine Choreografien, die Spaß machen. Intervalltraining! Falls kein Babysitter zur Hand ist, darf Dein Kind gerne mitkommen. Bitte passendes Spielzeug mitnehmen.

Parkplatzsituation an Samstagen beschränkt.

Kein Kurs am 13.2. & 30.4.

			Einheit	Euro
Kurs A21	Sa.	10.00 bis 11.15 Uhr	13	70,-

Leitung: Patricia Janisch

Zumba® Step & More

Kraftvolles Training, Straffe Beinmuskulatur, ganzheitliches Fitnessprogramm ohne auf Zumba Musik verzichten zu müssen. Zusammenführen von Zumba Choreos und Step Aerobic. Am Ende gibt es neben dem Stretching noch einen Kräftigungspart. Falls kein Babysitter zur Hand ist, darf Dein Kind gerne mitkommen. Bitte passendes Spielzeug mitnehmen.

Parkplatzsituation an Samstagen beschränkt.

Kein Kurs am 13.2. & 30.4.

			Einheit	Euro
Kurs A52	Sa.	09.00 bis 10.00 Uhr	13	70,-

Leitung: Patricia Janisch

Zumba® Gold

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. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß

			Einheit	Euro
Kurs A46	Di.	10.15 bis 11.15 Uhr	15	80,-

Leitung: Sabrina Mick

Bauchtanz

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.

			Einheit	Euro
Kurs A19	Fr.	18.45 bis 20.00 Uhr	10	55,-

Leitung: Keynaz Shahbandi

Taiji

Grundhaltung, Meditation und Entspannung

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

			Einheit	Euro
Kurs A16	Fr.	20.00 bis 21.00 Uhr	10	55,-

Leitung: Keynaz Shahbandi

Country - Linedance

Solo, in Linien getanzt, zu traditioneller und moderner Country-Musik. 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!

			Einheit	Euro
Beginner:				
Kurs A22	So.	17.00 bis 18.00 Uhr	10	55,-
Fortsetzungskurs:				
Kurs A23	So.	18.00 bis 19.00 Uhr	10	55,-

Leitung: Tina+Gerhard Deinlein

Kopfwerkstatt und Bewegung

Gedächtnis- und Bewegungsübungen (keine Vorkenntnisse erforderlich)

MentalesAktivierungstraining MAT©

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.

			Einheit	Euro
Geförderter durch BV Brigittenu				
Kurs A07	Di.	15.00 bis 16.30 Uhr	15	75,-

Clubsaal / Hopsagasse 5 Haus links
Leitung: Irmgard Heinz

Selbstverteidigung für Erwachsene

Vermeiden und Erkennen von gefährlichen Situationen.

Verbesserung der Koordination – Reaktion – aufrechte Körperhaltung.

Benutzung von Gegenständen des täglichen Gebrauchs zur Abwehr.

Erlernen von einfachen aber wirkungsvollen Techniken – viele praktische Übungen!

			Einheit	Euro
Kurs SP19	Do.	18.15 bis 19.15 Uhr	14	79,-

Gymnastiksaal
Leitung: Dan Raducanu
//SP18 RegiRücken

Intensivgymnastik

Spezielles, rückenbewusstes Bewegungstraining, auch als weiterführendes Aufbaustraining zur Wirbelsäulengymnastik. Viele verschiedene Trainingsmethoden und spezielle Bewegungsübungen kräftigen vor allem die Problemzonen Ihres Körpers.

			Einheit	Euro
Kurs ST01	Mi.	19.00 bis 20.15 Uhr	15	84,-

Leitung: Martina Wotruba



Kursbeginn 08. Feb. - 14. Feb. 2016



www.wat20.at

Kursprogramm Frühjahr 2016

Kriechen - Krabbeln - 1. Schritte (Kinder bis zum 2.Geb.)

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

			Einheit	Euro
Kurs A25	Mo.	10.15 bis 11.20 Uhr	14	78,-
Kurs A26	Mo.	11.20 bis 12.25 Uhr	14	78,-
Kurs A29	Mi.	09.15 bis 10.20 Uhr	15	84,-
Leitung: Sabine Schlee				
Kurs A45	Mi.	15.30 bis 16.35 Uhr	15	84,-
Leitung: Elvira Wittmann				

Turnsaalzwerg

Kleinstkinder im Krabbelalter bis zum 2.Geburtstag. Erstes Kennenlernen des Turnsaales, Anbieten vielseitiger Möglichkeiten den Bewegungshunger zu stillen, erste Kreisspiele für die Jüngsten.

			Einheit	Euro
Kurs SP24	Di.	15.50 bis 16.50 Uhr	14	75,-
Gymnastiksaal				
Leitung: Monika Sotolar/Sarah Bernhard				

Purzeln- Laufen - 1.Hüpfen

Fürs Babyturnen schon zu groß, aber für den Turnsaal noch zu klein. In diesem Kurs sind Kinder zwischen 2 bis max. 3,5 Jahren als Übergang zum spielerischen Turnen an den Geräten.

			Einheit	Euro
Kurs A31	Fr.	10.15 bis 11.20 Uhr	15	84,-
Leitung: Sabine Schlee				

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 4. Geburtstag

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

			Einheit	Euro
Kurs SP02	Do.	17.00 bis 18.00 Uhr	14	75,-
Leitung: Regina Pichler/Kerstin Hager				
//SP12 Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen (Gymnastiksaal)				
Kurs SP04	Mo.	16.30 bis 17.30 Uhr	14	75,-
Leitung: Christine Titz/Anna Billa				
Turnsaal rechts.				
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 110,-)				

Minifit

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

			Einheit	Euro
2-3 Jahre				
Kurs A53	Mi.	16.45 bis 17.45 Uhr	15	80,-
Leitung: Elvira Wittmann				
Kurs A55	Do.	15.00 bis 16.00 Uhr	14	75,-
Leitung: Elvira Wittmann				

kein Kurs am 29.4.

			Einheit	Euro
2-4 Jahre				
Kurs A50	Fr.	15.00 bis 16.00 Uhr	14	75,-
Leitung: Patricia Janisch				

Maxifit

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

			Einheit	Euro
Kurs A56	Do.	16.10 bis 17.10 Uhr	14	75,-
Leitung: Elvira Wittmann				

Familieturnen

Für Kinder von 3 bis 6 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.

			Einheit	Euro
Kurs ST02	Mi.	17.50 bis 18.50 Uhr	15	80,-
Leitung: Veronika Knoblich/Martina Wotruba				

Bewegungslandschaften für Kleine und Große

Die Kinder, 3- 10 Jahre alt, erhalten viel Raum für selbstständiges 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

			Einheit	Euro
Kurs SP14	Di.	17.00 bis 18.00 Uhr	14	75,-
Turnsaal 1 (rechts)				
Leitung: Monika Sotolar/Sarah Bernhard				
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 110,-)				

Motopädagogik

Motopädagogische Gruppe für Kinder im Alter von 5-10 Jahren

Psychomotorische Entwicklungsbegleitung, Zeit um Erfahrung zu sammeln, Bewegung und Spiel, einfach Spaß haben

			Einheit	Euro
Kurs SP05	Di.	18.10 bis 19.20 Uhr	14	105,-
Gymnastiksaal				
Leitung: Monika Sotolar/Sarah Bernhard				
//JP Unihoc Jugend				

Musik & More für Kinder

Aufwärmen mit Musik, turnen mit Handgeräten und an Gerätschaften aus dem Turnsaal. Geeignet für Kinder von 4 bis 7 Jahren.

Mit 1 Begleitperson als Aufsicht und Hilfe.

			Einheit	Euro
Kurs SP06	Mi.	16.30 bis 17.30 Uhr	15	80,-
Leitung: Elisabeth Dögl/Regina Pichler				
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 120,-)				

Kids - Aerobic

Für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren. Tänze, Spiele und Bewegungsgeschichten mit viel Musik.

(Eltern können dableiben und mitmachen.)

			Einheit	Euro
Kurs A34	Di.	16.45 bis 17.45 Uhr	15	80,-
Leitung: Susanne Trautenberg				

Lollipop

Videoclipdancing für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dance zu Discomusik, genau auf dieses Alter zugeschnitten.

Geschwister ermäßigt (2 Kinder € 110)

			Einheit	Euro
Kurs A33	Mi.	18.00 bis 19.00 Uhr	15	80,-
Leitung: Elisabeth Dögl				

Hiphop

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!

kein Kurs an schulfreien Tagen!

			Einheit	Euro
Kurs A39	Fr.	16.30 bis 17.45 Uhr	Semester	60,-
(Basic 8-14 Jahre)				
Kurs A35	Fr.	17.45 bis 18.45 Uhr	Semester	60,-
(High Level - Alter variabel)				

Kursbeginn 08. Feb. - 14. Feb. 2016

Kursprogramm Frühjahr 2016

www.wat20.at



Handball Minis

Einführung in den Handballsport. Knaben und Mädchen ohne Meisterschaftsbetrieb, Turnierteilnahmen vorgesehen.

			Einheit	Euro
Kurs SP11	Mi.	17.40 bis 18.45 Uhr	15	80,-
Turnsaal 2 (links)				
Leitung: Regina Pichler				

Handball für Kinder U11-U13

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels.
Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.
Mädchen zum Training herzlich willkommen.
Jahrgang 2002 und jünger.

				Euro
Kurs A28	Mo.	16.30 bis 18.00 Uhr	Neueinsteiger	120,-
Halle Hopsagasse/3. Viertel				
	Do.	18.30 bis 20.00 Uhr		
Karajangasse 14 / 2. Stock				
Leitung: Gernot Nics/Martin Ortner				
// JP Mädchenturnen				

Volleyball für Mädchen U11, U13, U15

Mindestteilnehmerzahl 8 Mädchen

				Euro
U11/U13				
Kurs A40	Mo.	16.00 bis 18.00 Uhr	Neueinsteiger	100,-
Sporthalle Hopsagasse/H4				
U15				
Kurs A54	Mo.	18.00 bis 20.00 Uhr	Neueinsteiger	120,-
Sporthalle Hopsagasse/H3				
	Do.	18.30 bis 20.00 Uhr		
Spielmanngasse 1/Turnsaal 1 (rechts)				
Leitung: Claudia Gavac				

Basketball für Kinder

Spielerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

			Einheit	Euro
Kinder von 7 bis 10 Jahren				
Kurs A42	Mo.	17.00 bis 18.15 Uhr	Semester	60,-
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder				
ACHTUNG! Kursort: Sporthalle Hopsagasse/H1				
Leitung: Sinisa Radic				
//A24 Rückenfitness				

			Einheit	Euro
Kinder von 11 bis 14 Jahren				
Kurs A43	Mi.	18.10 bis 19.15	Semester	60,-
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder				
ACHTUNG! Kursort: Turnsaal links der Schule Durchlaufstraße 23 (seitlicher Hauseingang)				
Leitung: Mark Nevrla				

Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen

Für Kinder von 6-13 Jahren. Aufwärmen mit Gymnastik, Hauptteil: leichtes Kraftprogramm, Stretching. Abwechslungsreiches Training nach MMA (Mixed Martial Arts)

Ziele: andere Kinder respektieren und lernen Rücksicht zu nehmen, Konzentration, Ausdauer, Motorik und Selbstbewusstsein verbessern. Erfahren, wie wichtig Disziplin ist um u.a. Verletzungen vorzubeugen.

			Einheit	Euro
Kurs SP12	Do.	17.00 bis 18.00 Uhr	14	75,-
Gymnastiksaal				
Leitung: Dan Raducanu				

Inline-Hockey für Kinder von 8 bis 15 Jahren

Grundkenntnisse im Rollerskaten Bedingung! Basisausrüstung: Protectoren an Knien und Ellenbogen, Handschuhe (auch Schihandschuhe möglich), Skates, gerade Fußhaltung! **Helm!** Schläger können ausgeborgt werden.

Start: 5.4.16

2. Trainingstag möglich.

			Einheit	Euro
Kurs A36	Di.	17.30 bis 18.30 Uhr		64,-
ACHTUNG! Kursort: Area 95, Sportzentrum Hopsagasse				
Leitung: Mario Meyer/Roman Randa				

Walkingkids

Wir walken mit den Kindern von 8-13 Jahren im Freien bei jedem Wetter. Dieses ganzheitliche Bewegungskonzept fördert die physische und soziale Entwicklung. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund und helfen mit, die Kinder für diese Sportart zu begeistern. **Treffpunkt Sportplatz ASKÖ-Brigittenau.**

			Einheit	Euro
Kurs A38	Mo.	16.30 bis 17.30 Uhr	10	45,-
Leitung: Sibille Van de Voorde				

Kursbeginn:

Woche: 08. Feb. - 14. Feb. 2016

Die angegebenen Zeiten von 60, 75 bzw. 90 Minuten entsprechen Unterrichtszeiten von 50, 65 bzw. 80 Minuten (ausgenommen Babykurse).

Kennzeichnung der Kurse = folgender Kursort:

A ... Aktive Center, 20., Hopsagasse 5 -Gymnastiksaal oder Sporthalle Hopsagasse

ST ... Turnsaal, 20., Stromstraße 40

SP ... Turnsaal, 20., Spielmanngasse 1 rechts od. links od. Gymnastiksaal

UB ... Turnsaal, 20., Karajangasse 14

Eine vorherige **Anmeldung** ist unbedingt erforderlich und **verbindlich**, da die Kurse nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt werden.

Den Kursbeitrag zahlen Sie bitte auf unser AT 581400002910665025 BIC: BAWAATWW bei der BAWAG (BLZ 14000), Kontowortlaut: WAT-Gruppe 20 ein.

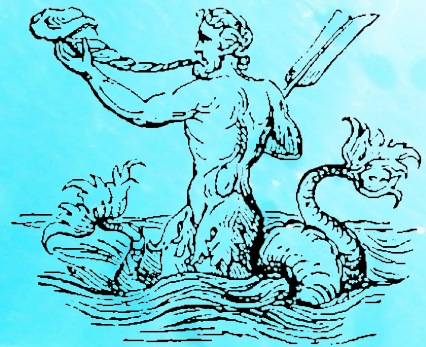
under the sea

Gschnas des WAT-Brigittenau

Ehrenschutz: BV Hannes Derfler

Samstag. 13.02.2016
HdB Brigittenau, Raffaelgasse 11

Einlass: 19.30h
Beginn: 20.30h
Ende: 02.00h



Für musikalische Unterhaltung sorgt die Partyband: Hydra

Prämierung der Kostüme

Eintritt mit Platzreservierung:
Erwachsene 14€ / Jugendliche 7€

Kartenvorverkauf und Platzreservierung:
Sekretariat des WAT20 unter Tel.: 332 51 88 oder info@wat20.at



Einladung



zur Weihnachtsfeier des WAT-Brigittenau

am Samstag, 19. Dezember 2015

(Festsitzung ab 18:00 Uhr, Feier ab 19:00 Uhr)

Clubsaal Sportzentrum ASKÖ-Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse

Der Vorstand des WAT-Brigittenau wünscht allen Mitgliedern und MitarbeiterInnen und deren Familien ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

**Für's Buffet ist jedes kulinarische Mitbringsel willkommen!
Danke im voraus!**

Veranstalter: ASKÖ Bezirksverband Brigittenau
Kontakt: Peter Dögl – info@askoe20.at – 01/3325188



Familienskitag am Niederalpl **Sonntag 06.03.2016**

Ein Wochenende mit Skifahren, Snowboarden, Rodeln,
Skitourengehen, Winterwanderung und viel Spaß☺



www.niederalpl.at

Günstige Lifttarife und supergünstige Unterbringung in Apartments (mit Sauna) direkt an der Piste.

Privatanreise am Fr, Sams- o. Sonntag mit Vermittlung von Mitfahrmöglichkeiten.

Bedarf Kindergruppenbetreuung auf der Piste und in der Unterkunft nach Absprache.

Abendprogramm mit Schneewanderung, Hüttenzauber, Spielen und Musik.



www.holzbox-niederalpl.at



Brigittenau



INSTALLATEUR
Richard MARISCHKA



Rumpf

Franz Rumpf Ges.m.b.H.
Gerasdorfer Straße 112, 1210 Wien

Die Vienna 95ers WAT 20 sind Österreichischer Staatsmeister im Inline-Skaterhockey

Nach einem etwas holprigen Start gelang es den 95ers zur Mitte der Saison ihr Spiel deutlich zu verbessern und haben so den Einzug ins Halbfinale geschafft. Dort trafen sie auf den regierenden Staatsmeister und konnten diesen in einem hochklassigen Spiel knapp mit 10:9 besiegen.

Im Finale warteten die „Irish Moose“ aus Linz. Schon vor zwei Jahren stand man sich im Finale gegenüber, damals hatten allerdings die Linzer das bessere Ende für sich. Dieses Spiel wurde in der Heimstätte der 95ers, in der Hopsagasse, ausgetragen. Die Anlage war gut besucht und die Vienna 95ers zeigten von Anfang an, wie sehr sie diesen Meistertitel erringen wollten. Man bot den Zuschauern die wohl beste Leistung der Saison und konnte die Linzer mit 18:9 besiegen. Somit war man nach 1999 und 2003 zum dritten Mal Österreichischer Staatsmeister im Inline-Skaterhockey.



Ein besonderes Ereignis für die Vienna 95ers, im Jahr ihres 20 jährigen Bestehens.

„Turn 10“- Wettkampf am 7. November

War im Vorjahr dieser Wettkampf zum ersten Mal in Wien mit noch geringer Teilnehmerzahl zur Austragung gekommen, so nahmen heuer bereits etwas mehr Aktive am Bewerb teil.

Der WAT-Brigittenau war mit 9 Mädchen und einem „Lukas“ zum Wettkampf gekommen, wobei sich beinahe alle unserer Teilnehmer mit Medaillen schmücken konnten.

Nicht nur zahlenmäßig waren wir die stärkste Gruppe, auch in den Einzelleistungen waren unsere Turner und Turnerinnen den anderen TeilnehmernInnen deutlich überlegen.



TERMINE

05.12.2015

50. Trampolinkinderwettkampf
des WAT Brigittenau
Sporthalle Hopsagasse



17.12.2015

Punschtag
ASKÖ WAT Wien und ASKÖ BO
15.00 - 19.00 Uhr
Büroräumlichkeiten der ASKÖ in
Wien
MQM 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1
1030 Wien

19.12.2015

Weihnachtsfeier WAT Brigittenau



04.01.2016

Anmeldebeginn für
Kursteilnehmer

07.01.2016

Anmeldebeginn für **NEUE**
Kursteilnehmer

08.01.2016

Beginn des Frühjahrssemester

13.02.2016

Gschnas des WAT Brigittenau



06.03.2016

Skitag in Nierdalpl



14. - 16.05.2016

Kinder-, und Jugendpfingsten in
Annaberg

05.05.2016

ACHTUNG

2016 NEUER TERMIN

Brigittener Bezirkslauf und
Sportfest!

SAVE THE DATE!

Redaktionsschluss für die
jeweiligen Zeitungsausgaben
sind:

- Nummer 1 29.03.2016
- Nummer 2 17.05.2016
- Nummer 3 04.07.2016
- Nummer 4 31.10.2016

Die Beiträge, eventuell mit
Bildmaterial, bitte dem
Sekretariat, an Christl Klinger
übermitteln.

Unsere Kursleiter/innen stellen wir vor

Christine Titz ist diesmal dran



Seit 16 Jahren ist unsere Titz schon eine fixe Größe in unserem Verein. Hat sie schon als Kind beim Kinderturnen begonnen, so ist sie mittlerweile als Leiterin vieler ausgebuchter Kurse wie z.B. Zumba, LatinMix, Kindersport, Kleinstkinderturnen tätig.

Durch regelmäßige Fortbildungen und ihre Ausbildung als Elementarpädagogin ist sie auch immer wieder als Vertretung und Aushilfe für andere Bereiche gerne gesehen.

Bei Veranstaltungen, Sportfesten oder Schitag unterhält sie, als typisches WAT20-Kind, mit ihren Lachanfällen und abenteuerlichen Aktionen jeweils die ganze Gruppe.

Durch ihre zuverlässige, kreative, freundliche und kompetente Art gelingt es Titz bald, jeden in ihren Bann zu ziehen.

Unsere Sekretariatszeiten:

Montag bis Freitag
9:00 bis 12:00 Uhr
Montag, 16:30 bis 19:30 Uhr
1200 Wien, Hopsagasse 5

Besuchen Sie uns auch im
Internet unter:

www.wat20.at