

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-Brigittenau

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 Brigittenauer 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 Redaktionsschlusstermine für die 2016er Ausgaben von „WAT-Brigittenau-informiert“ 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 Brigittenau!

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 Turnergerät 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 Brigittenau, 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 Brigittenauer Hilfstruppen die trotz Sauwetter da waren!

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



Fotocredit: Peter Haudinger, Vranay/PD, 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 Weingärten 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.



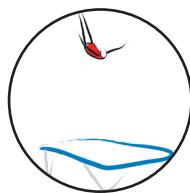
## Neue markierte Laufstrecke in der Brigittenau

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 Tennisnachwuchs. 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**

## Wirbelsäulgymnastik

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

			Einheit	Euro
<b>Kurs A01</b>	<b>Mo.</b>	<b>09.00 bis 10.15 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>78,-</b>
Leitung:	Sabine Schlee			
<b>Kurs A02</b>	<b>Di.</b>	<b>14.15 bis 15.25 Uhr</b>	<b>12</b>	<b>67,-</b>
<b>Kurs A03</b>	<b>Di.</b>	<b>15.30 bis 16.40 Uhr</b>	<b>12</b>	<b>67,-</b>
Leitung:	Maria Gamperl			
<b>Kurs A04</b>	<b>Do.</b>	<b>17.15 bis 18.30 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>78,-</b>
Leitung:	Regine Forchtnner-Hengl			
<b>Kurs A05</b>	<b>Fr.</b>	<b>09.00 bis 10.15 Uhr</b>	<b>15</b>	<b>84,-</b>
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
<b>Kurs A24</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.30 bis 18.30 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>75,-</b>
inkl. Smovey Einheit				
Leitung:	Monika Danksagmüller			
<b>RegiRücken</b>				
<b>Kurs SP18</b>	<b>Do.</b>	<b>18.05 bis 19.00 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>75,-</b>
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
<b>Kurs A18</b>	<b>Mo.</b>	<b>15.15 bis 16.30 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>78,-</b>
Leitung:	Sibille Van de Voorde			

## Seniorfit

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

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

## Seniorensport (Heilsport)

Arterielles und venöses Gefäßtraining.

			Gymnastikraum
<b>Di. + Do.</b>		<b>09.00 bis 10.00 Uhr</b>	
Leitung:	Sarah Vrhal		

Tarife und Anmeldungen bei ASKÖ20

## Reine MännerSache

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

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

## Power and Fun

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

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

## 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.

			Einheit	Euro
<b>Pilates</b>				
<b>Kurs A08</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.30 bis 17.30 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>75,-</b>
Leitung:	Monika Danksagmüller			

**Pilates/advanced**

			Einheit	Euro
<b>Kurs A09</b>	<b>Di.</b>	<b>18.00 bis 19.00 Uhr</b>	<b>15</b>	<b>80,-</b>
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
<b>All in one</b>				
<b>Kurs A11</b>	<b>Mi.</b>	<b>10.30 bis 11.45 Uhr</b>	<b>15</b>	<b>84,-</b>
Leitung:	Sabine Schlee			

**Bodyforming**

			Einheit	Euro
<b>Kurs A12</b>	<b>Mo.</b>	<b>19.30 bis 20.45 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>78,-</b>
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
<b>Kurs A57</b>	<b>Mi.</b>	<b>08.00 bis 09.00 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>105,-</b>
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
<b>Kurs A14</b>	<b>Mo.</b>	<b>18.30 bis 19.30 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>75,-</b>
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
<b>Kurs SP22</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.40 bis 19.00 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>84,-</b>
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
<b>Kurs A10</b>	<b>Do.</b>	<b>18.30 bis 19.45 Uhr</b>	<b>14</b>	<b>78,-</b>
Leitung:	Regine Forchtnner-Hengl			

# Kursbeginn 08. Feb. - 14. Feb. 2016

## Kursprogramm Frühjahr 2016

[www.wat20.at](http://www.wat20.at)



### 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 Brigittenauer 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 Muskelaufbau, 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 Kräftigungsart. 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. Fetzige 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 gleitfähigem, nicht haftender Sohle. Tanzschuhe! Keine Straßenkleidung!

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

Fortsetzungskurs:

		Einheit	Euro
Kurs A23	So	18.00 bis 19.00 Uhr	10 55,-

### 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 Brigittenau			
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 Wirbelsäulgymnastik. 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



# www.wat20.at

# 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			

## Turnsaalzwerge

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

Für Babysturnen 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)

			Einheit	Euro
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
Kurs A53	Mi.	16.45 bis 17.45 Uhr	15	80,-
Leitung:	Elvira Wittmann			

			Einheit	Euro
Kurs A55	Do.	15.00 bis 16.00 Uhr	14	75,-
Leitung:	Elvira Wittmann			

## kein Kurs am 29.4.

2-4 Jahre

			Einheit	Euro
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 Gerätetestationen in entspannter Atmosphäre.

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

## Familienturnen

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 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

			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 5-10Jahren 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](http://www.wat20.at)



### Handball Minis

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

			Einheit	Euro
<b>Kurs SP11</b>	<b>Mi.</b>	<b>17.40 bis 18.45 Uhr</b>	<b>15</b>	<b>80,-</b>

Turnsaal 2 (links)  
Leitung: Regina Pichler

### 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.

<b>Start:</b> <b>5.4.16</b>	<b>2. Trainingstag möglich.</b>	<b>Euro</b>
<b>Kurs A36</b>	<b>Di.</b>	<b>17.30 bis 18.30 Uhr</b>

**ACHTUNG!** Kursort: Area 95, Sportzentrum Hopsagasse  
Leitung: Mario Meyer/Roman Randa

### Handball für Kinder U11-U13

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

			Einheit	Euro
<b>Kurs A28</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.30 bis 18.00 Uhr</b>	<b>Neueinsteiger</b>	<b>120,-</b>

Halle Hopsagasse/3.Viertel  
Do. 18.30 bis 20.00 Uhr  
Karajangasse 14 / 2.Stock  
Leitung: Gernot Nics/Martin Ortner  
// JP Mädchenturnen

### 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
<b>Kurs A38</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.30 bis 17.30 Uhr</b>	<b>10</b>	<b>45,-</b>

Leitung: Sibille Van de Voorde

### Volleyball für Mädchen U11, U13, U15

Mindestteilnehmerzahl 8 Mädchen				
<b>U11/U13</b>				
<b>Kurs A40</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.00 bis 18.00 Uhr</b>	<b>Neueinsteiger</b>	<b>100,-</b>
Sporthalle Hopsagasse/H4				
<b>U15</b>				
<b>Kurs A54</b>	<b>Mo.</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>	<b>Neueinsteiger</b>	<b>120,-</b>
Sporthalle Hopsagasse/H3				
Do. 18.30 bis 20.00 Uhr				
Spielmannsgasse 1/Turnsaal 1 (rechts)				
Leitung: Claudia Gavac				

### Basketball für Kinder

Spielerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 7 bis 10 Jahren			Einheit	Euro
<b>Kurs A42</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.00 bis 18.15 Uhr</b>	<b>Semester</b>	<b>60,-</b>
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder				
<b>ACHTUNG!</b> Kursort: Sporthalle Hopsagasse/H1				
Leitung: Sinisa Radic				
//A24 Rückenfitness				
Kinder von 11 bis 14 Jahren				
<b>Kurs A43</b>	<b>Mi.</b>	<b>18.10 bis 19.15</b>	<b>Semester</b>	<b>60,-</b>
MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder				
<b>ACHTUNG!</b> Kursort: Turnsaal links der Schule Durchlaufstraße 23 (seitlicher Hauseingang)				
Leitung: Mark Nevrkla				

### 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.

<b>Kurs SP12</b>	<b>Do.</b>	<b>17.00 bis 18.00 Uhr</b>	<b>Einheit</b>	<b>Euro</b>
Gymnastiksaal			<b>14</b>	<b>75,-</b>

Leitung: Dan Raducanu

**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., Spielmannsgasse 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: BAWAG (BLZ 14000), Kontowortlaut: WAT-Gruppe 20 ein.

# Kursbeginn:

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



www.wat20.at

Gschnas II 09

# *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](mailto:info@wat20.at)**





# Sinladung



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](http://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](http://www.holzbox-niederalpl.at)



**Brigittenau**



**INSTALLATEUR**  
Richard MARISCHKA



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 Zusehern 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.Trampolin kinderwettkampf  
des WAT Brigittenau  
Sporthalle Hopsagasse



**17.12.2015**

Punschtage  
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



**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 Niederalpl



**14. - 16.05.2016**

Kinder-, und Jugendpfingsten in  
Annaberg

**05.05.2016**

**ACHTUNG**  
**2016 NEUER TERMIN**  
Brigittenauer 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 Titzy 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 Schitägen 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 Titzy 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](http://www.wat20.at)