

# SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR  
2026



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

HANDBALL BADMINTON

GERÄTTURNEN

SCHWIMMEN

PILATES

**ZUMBA®**

KLEINKINDERTURNEN

TRAMPOLIN

**KINDERSPORT**

AQUA-FITNESS AEROBIC

**STEP-AEROBIC**

VOLLEYBALL

**HIPHOP**

**UNIHOC**

BASKETBALL

BAUCHTANZ

INLINE-HOCKEY

**ELTERN & KIND TURNEN  
UND VIELES MEHR...**



Brigittenau



1200 Wien | Hopsagasse 5 | Tel: 332 51 88 | Fax: 332 51 88-6  
email: [info@wat20.at](mailto:info@wat20.at) | homepage: [www.wat20.at](http://www.wat20.at)

## **SPORTANGEBOT-MITGLIEDSCHAFT**

**SA**

**Beginn: Woche 09.Februar bis 13.Februar**

**Pro Sportangebot beträgt eine Semestermitgliedschaft € 99.- und erlaubt den Besuch von 15 Terminen.**

**Eine Teilssemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 80.- und erlaubt den Besuch von 10 Terminen. Versäumte oder entfallene Termine können selbstverständlich gerne bei allen anderen Angeboten eingelöst werden.**

**Mindestteilnehmerzahl: 4 Vollzahlende Mitglieder pro Sportangebot.**

All jene, die nach dem ersten Semester (Herbst 2025) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2026)** dann nur mehr **€ 88.-** und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester ( € 99.-)

### **Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft**

Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen: A19, A104, A109, A110, A111, SP49, SP56, SP57, SP59a, SP60, SP64, SP65, O12

**Ausgenommen** von dieser Regelung sind kostenintensivere Spezialangebote, die von uns separat kalkuliert werden müssen. Diese Angebote sind im Programm speziell gekennzeichnet.

**Im Falle einer Vollbelegung eines Sportangebots, bitten wir Sie um Verständnis, dass die angemeldeten Mitglieder auf Grund von Platzproblemen und Gerätemangel Vorrang haben.**

Beim Sportprogramm endet die Mitgliedschaft bei allen Varianten mit dem Ende des jeweiligen Semesters und die Mitgliedskarte verliert ihre Gültigkeit.

Die Teilnehmenden des Sportangebots sind während dieser Zeit außerordentliche Mitglieder des WAT-Brigittenu.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

**ERSTE BANK**

**Name: WAT Brigittenu**

**IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800**

## JAHRESMITGLIEDSCHAFT

JP

### Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

Die Jahresmitgliedschaft berechtigt Sie, alle Jahresangebote (rosa unterlegt) mit nur einem Beitrag zu besuchen.

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Gesund & Aktiv:	65,-	52,-	-
Kraft & Bewegung:	65,-	52,-	-
Ballsport & Co:	65,-	52,-	45,-
Entsp. & Bewegung:	65,-	52,-	-
Wasser & Bewegung:	42,-	24,-	22,-
Gerätturnen:	65,-	52,-	45,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	65,-
			2 Kinder 110,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

## MEISTERSCHAFTSBETRIEB

MB

### Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	176,-	135,-	112,-
Basketball:	122,-	-	104,-
Volleyball:	226,-	215,-	195,-

## TRAMPOLIN

T

### Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	85,-	79,-	68,-
Wettkampftraining:	116,-	108,-	93,-

### 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., Spielmannsgasse 1 oder 3  
TS1, TS2, NMS od. Gymnastiksaal
- UB** ... Turnsaal, 20., Karajangasse 14
- RO** ... Turnsaal, 20., Robert Blumgasse 2
- DU** ... Turnsaal, 20., Durchlaufstraße 23
- AL** ... Turnsaal, 20., Allerheiligenplatz 7
- LE** ... Turnsaal, 20., Leystraße 34
- PA** ... Turnsaal, 17., Parhammerplatz 18

## Wirbelsäulengymnastik

SA

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

A02	Di.	14.15 bis 15.15 Uhr	Leitung: Brigitte Authried
A04	Do.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl

### Jackpotfit

SP65	Mo.	19.00 bis 20.00 Uhr	Leitung: Lukas Dietrich
TS2			

NEU

## Faszienfitness

SA

In diesem Angebot wollen wir unsere Faszien genauer kennen lernen, pflegen und trainieren. Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Dieses wunderbare Netz umhüllt und durchzieht jede Zelle und ist in unserem gesamten Körper zu finden. Es ist maßgeblich an der Beweglichkeit und der gesamten Körperhaltung beteiligt, leider auch oftmals verantwortlich für Schmerzen, die durch Verklebungen auf Grund von Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehen. Das Training beinhaltet alle Bewegungsformen die unsere Faszien brauchen, sowohl mit, als auch ohne Handgeräten.

A86	Mo.	11.30 bis 12.30 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A92	Mi.	08.00 bis 09.00 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A93	Fr.	10.20 bis 11.20 Uhr	Leitung: Sabine Schlee - 10 Termine

### Jackpotfit

SP54	Do.	18.30 bis 19.30 Uhr	Leitung: Elisabeth Dögl
TS NMS			

## Rückenfitness

SA

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

A01a	Mo.	08.00 bis 09.00 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A01b	Mo.	09.10 bis 10.10 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A24	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller

A11a	Mi.	09.10 bis 10.10 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A11b	Mi.	10.20 bis 11.20 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A05	Fr.	09.10 bis 10.10 Uhr	Leitung: Sabine Schlee - 10 Termine
A104	Fr.	16.30 bis 17.25 Uhr	Leitung: Anna Billa - 10 Termine





**Seniorenport (Heilsport)**

Arteriell und venöses Gefäßtraining.

**Di. + Do. 09.00 bis 10.00 Uhr****Gymnastikraum**

Leitung: Susanne Fuhrmann

Tarife und Anmeldungen bei ASKÖ20

**Reine Männersache****SA**

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

**A15a Do. 10.15 bis 11.25 Uhr** Leitung: Nathalie Maibach**A15b Do. 11.30 bis 12.40 Uhr** Leitung: Nathalie Maibach**Gesund & Aktiv Rücken & Co****Beckenbodentraining für Frauen****SA**

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden zu sensibilisieren und seine Funktionstüchtigkeit zu erlangen, oder auch zu erhalten. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

**A57 Mi. 11.30 bis 12.30 Uhr** Leitung: Sabine Schlee**A60 Fr. 08.00 bis 09.00 Uhr** Leitung: Sabine Schlee - 10 Termine**Bewegung gegen Osteoporose****SA**

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

**A18 Mo. 15.30 bis 16.25 Uhr** Leitung: Monika Danksagmüller**Seniorfit****SA**

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

**A51a Mi. 12:45 bis 13.40 Uhr** Leitung: Maria Gamperl**A51b Mi. 14.00 bis 14.55 Uhr** Leitung: Maria Gamperl**Seniorengymnastik****JP**

Für alle Junggebliebenen

**SP34 Mi. 17.30 bis 19.00 Uhr** Leitung: Johanna Reuter

TS2

## 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 kostet € 118,- / Folgesemester € 97,-**

**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

## Sie & Er Gymnastik

JP

Spaß und Entspannung  
mit Gymnastik

**ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr** Leitung: Brigitte Authried

## Locker am Hocker

SA

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungs- Muskulatur zur besseren Haltung, gesteigertem Wohlbefinden und höherem Leistungs-niveau.

**Jackpotfit - Start am 24.02.2026**

**A109 Di. 12.30 bis 13.30 Uhr** Leitung: Gabriele Neubauer

NEU

## Beweglichkeitstraining mit Sturzprophylaxe

SA

Möglicherweise durch zu viel, zu wenig oder einseitigen Bewegungen können Beschwerden an der Wirbelsäule und an anderen Gelenken entstehen. Mit Problemen wie diesen sind Sie bei unserem diplomierten Physiotherapeuten Lukas richtig!

**Jackpotfit**

**SP64 Mo. 18.00 bis 19.00 Uhr** Leitung: Lukas Dietrich

TS2

NEU

## Bodyforming/Intervalltraining ONLINE

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

**Dieses Angebot findet nur online über ZOOM statt!**

**O12 Do. 18.00 bis 19.00 Uhr** Leitung: Anna Billa

**Pilates**

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

<b>A08</b>	<b>Mo.</b>	<b>16.30 bis 17.25 Uhr</b>	Leitung: Monika Danksagmüller
<b>A09</b>	<b>Di.</b>	<b>18.20 bis 19.15 Uhr</b>	Leitung: Stefanie Wagner

**Bodyforming**

SA

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

<b>A12b</b>	<b>Mo.</b>	<b>18:30 bis 19.25 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa
<b>A12</b>	<b>Mo.</b>	<b>19.30 bis 20.25 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa
<b>A74</b>	<b>Mi.</b>	<b>18.45 bis 19.40 Uhr</b>	Leitung: Alexandra Rippitsch
<b>A87</b>	<b>Fr.</b>	<b>17.30 bis 18.25 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa - 10 Termine

**Funktionelles Training - Zirkeltraining**

SA

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

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

<b>SP22</b>	<b>Mi.</b>	<b>17.45 bis 19.00 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa
TS1			

**Fitsport**

JP

Dieses Training richtet sich an Erwachsene, die ihre Grundkondition aufbauen und auch erhalten wollen. Darüber hinaus stärken ausgesuchte Kräftigungsübungen die vom Arbeitsalltag geplagte Muskulatur. Ausgesuchte Dehnungsübungen runden die Einheit ab.

<b>SP35</b>	<b>Do.</b>	<b>19.15 bis 20.45 Uhr</b>	Leitung: Martin Sramek
TS2			

**Fit mit Anna**

SA

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

<b>SP60</b>	<b>Di.</b>	<b>19.15 bis 20.30 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa
TS1			

**Boxing-Workout**

SA

Dieses intensive Ganzkörpertraining mit einer Vielzahl von Box- und Tritt-Elementen verbessert deine körperliche Fitness, stärkt dein Herz-Kreislauf-System, erhöht deine Koordination und unterstützt deine Fettverbrennung. Eine perfekte Stunde zum Auspowern!

<b>A111</b>	<b>Mi.</b>	<b>19.40 bis 20.35 Uhr</b>	Leitung: Alexandra Rippitsch
-------------	------------	----------------------------	------------------------------

NEU

# Interior Stars Club

BY HNAT



Ihre Experten für Innenarchitektur &  
Projektentwicklung zum Fixpreis!



 [www.interior-stars-club.com](http://www.interior-stars-club.com)

 [office@interior-stars-club.com](mailto:office@interior-stars-club.com)

 Maria-Trapp-Platz 1/201, 1220 Wien

 0664 887 333 16 |  [interior\\_stars\\_club](https://www.instagram.com/interior_stars_club)

**Zumba® & Zumba Toning®**

SA

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wird getanzt und geschwitzt. Zusätzlich können die TeilnehmerInnen ab Herbst durch Einsatz der Zumba Toning Sticks das Workout mit diesen speziellen Hanteln intensivieren. Join the Party, Zumba Love!

**A13 Di. 19.20 bis 20.15 Uhr** Leitung: Katharina Schüller

**Golden Girls**

SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Dieses Programm ist mit einfachen Choreographien und geringerer Intensität. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

**A46 Di. 10.15 bis 11.10 Uhr** Leitung: Petra Blazova

**Tanz-Fitness-Workout**

SA

Zum Wochenausklang und zum Runterkommen nach einer stressigen Woche ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout – dynamische Tanzschritte werden innerhalb unterschiedlichen Choreographien mit Aerobic-Elementen kombiniert.

Das Motto lautet: Tanzen, Rhythmus, Spaß

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine!

**A110 Fr. 19.40 bis 20.35 Uhr** Leitung: Keynaz Shahbandi

NEU

**Bauchtanz**

SA

Sinnlich geschmeidige Bewegungen des orientalischen Tanzes verbinden Spaß und Freude am Tanz mit Atem- und Beweglichkeitsübungen zur Lockerung von Hüfte, Schulter und Geist. Isolationsübungen helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu beherrschen.

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine!

**A19 Fr. 18.40 bis 19.35 Uhr** Leitung: Keynaz Shahbandi

**Salsa Tanzunterricht**

SA

Spaß, Bewegung, Stressabbau, Körperbeherrschung und Harmonie mit Ihrem Tanzpartner, Erlernen von Führung und Körpersprache.

Salsa ist eine Sauce, die beim Kochen aus verschiedenen Zutaten hergestellt wird, aber auch eine Tanzkunst, die verschiedene Arten von Tanzkünsten in dreieinhalb Takten vereint.

Das Ziel ist es, Menschen elegante Salsa-Linie für Solos und Paare anzubieten. Grundtraining: Lateral-, Frontal-, Diagonal- und Reifenschritte mit einfachen Tanzfiguren.

Anfänger

**SP59a Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr** Leitung: Hatem Ben Daamer  
TS1

Fortgeschrittene

**SP59b Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr** Leitung: Hatem Ben Daamer

NEU

## Step-Aerobic

SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

inklusive Kräftigung

**A10 Do. 18.30 bis 19.25 Uhr**

Leitung: Regine Forchtner-Hengl

mit Choreographie/advanced

**A66 Mi. 17:45 bis 18.40 Uhr**

Leitung: Claudia Gavac



## Rhythmus & Bewegung

## SALSATION®

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



[www.tischlerei-jenkner.at](http://www.tischlerei-jenkner.at)

1200 Wien, Rauscherstraße 17

Tel.: 332 46 62

e-mail: [office@tischlerei-jenkner.at](mailto:office@tischlerei-jenkner.at)

**Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.)**

SA

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

<b>A25</b>	<b>Mo.</b>	<b>10.20 bis 11.20 Uhr</b>	Leitung: Sabine Schlee
<b>A45</b>	<b>Do.</b>	<b>15.00 bis 15.55 Uhr</b>	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.

<b>SP04</b>	<b>Mo.</b>	<b>17.00 bis 17.55 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger
TS1			
<b>SP24</b>	<b>Di.</b>	<b>15.45 bis 16.40 Uhr</b>	Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz
Gymnastiksaal			
<b>SP06</b>	<b>Mi.</b>	<b>15.30 bis 16.25 Uhr</b>	Leitung: Stefanie Wagner
TS2			
<b>SP02</b>	<b>Do.</b>	<b>16.20 bis 17.15 Uhr</b>	Leitung: Elisabeth Dögl
TS1			
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 184,-)			

**Minifit**

SA

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

2-3 Jahre

<b>A53</b>	<b>Mi.</b>	<b>15.20 bis 16.15 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa
<b>A83</b>	<b>Do.</b>	<b>16.05 bis 17.00 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa

**Maxifit**

SA

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

<b>A56</b>	<b>Mi.</b>	<b>16.30 bis 17.25 Uhr</b>	Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger
------------	------------	----------------------------	--------------------------------------

**Minis + Maxis**

JP

Sport, Spiel, Musik, Bewegung und Herausforderungen für Kleinkinder (3 bis 5 Jahre) gemeinsam mit ihren Eltern

<b>ST09</b>	<b>Di.</b>	<b>18.05 bis 19.20 Uhr</b>	Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.			

**Ninja Games & Ballspaß – Das coole Training für Kids**

SP

In diesem Mix aus Ninja Kids und Ballspielen erwartet die Kinder ein abwechslungsreiches Training mit Action, Geschicklichkeit und jeder Menge Spielspaß – ideal für alle bewegungsfreudigen 6- bis 9-Jährigen.

<b>SP55</b>	<b>Mi.</b>	<b>16.30 bis 17.25 Uhr</b>	Leitung: Stefanie Wagner
TS2			

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

**Hip-Hop Minis (6-9 Jahre)**

SA

Tauche ein in die Welt des Tanzens! Egal ob du schon einmal einen Tanzkurs besucht hast oder etwas Neues ausprobieren möchtest, bei unserem Tanzminis Kurs lernst du spielerisch neue Tanzschritte und arbeitest regelmäßig an deinen Moves. Du wirst kurze Choreographien lernen, und wenn du Lust hast, kannst du bei kleinen Auftritten mitmachen. In diesem Kurs steht der Spaß am Bewegen zur Musik im Vordergrund – komm vorbei und let's dance!

**A39a Di. 15.20 bis 16.15 Uhr** Leitung: Lara Latas

NEU

**Hip-Hop Youngsters (10-14 Jahre)**

SA

Du wolltest schon immer lernen Hip Hop zu tanzen? Vergiss, Tik - Tok und Co. komm zu unserem Youngsters Kurs! Egal ob du schon einmal einen Tanzkurs besucht hast oder etwas Neues ausprobieren möchtest, bei uns lernst du viele neue Tanzschritte und arbeitest regelmäßig an deinen Moves. Du wirst Choreographien zu aktuellen Hits lernen, die du im Laufe des Semesters bei Auftritten vorführen kannst. Komm vorbei und let's dance!

**A39b Di. 16.20 bis 17.15 Uhr** Leitung: Lara Latas

NEU

# Eisgenuss für A

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit ö

**Seit 1982 der Treffpunkt für Feinschmecker:  
Der Familienbetrieb Polly freut sich, Sie auch  
diesen Sommer mit köstlichen Eiskreationen und  
bewährten Klassikern verwöhnen zu dürfen.**

Denn für alle Produkte aus dem Hause Polly gilt:  
Qualität ist unsere Tradition!

Täglich frisch und mit österreichischen Qualitäts-  
produkten gefertigt, überraschen sie in ihrem Eissal  
große und kleine Eisliebhaber mit einer erfrischenden  
Sortenvielfalt und kreativen Eiscoups.

Oder Sie lassen sich die Spezialität des Hauses auf  
der Zunge zergehen: Polly's Eisknödel in drei raffini  
Varianten – Marille, Nuss-Trüffel und Zwetschke.

**Überzeugen Sie sich selbst – das Polly Eisteam  
freut sich auf Ihren Besuch!**

**Tipp:** Die bekannten Marilleneis-Knödel von Polly  
sind österreichweit auch bei Billa und Merkur erhältlich

**Wien 20., Friedrich-Engels-Platz 20**



## "Hip-Hop/Commercial " - Workshops

SA

Tauche ein in die Welt des Tanzens! Egal ob du schon einmal einen Tanzkurs besucht hast oder etwas Neues ausprobieren möchtest, bei den „Hip-Hop/Commercial Workshops“ vom WAT20 ist jede und jeder willkommen. In den jeweils 1 ½ stündigen Workshops wird dein Körper durch ein tänzerisches Aufwärmen aktiviert und gestärkt, du lernst viele neue Tanzschritte kennen und studierst mit deiner Gruppe eine Choreographie zu einem aktuellen Song ein.

**Beginner** (10-14 Jahre und 14-18 Jahre):

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

**Workshop Spezial:**

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

**Dance4Fun 18+** (Beginner und Advanced):

Leitung: Lara Latas/Ralph Guia

Nähere Infos, Termine und Anmeldung unter [www.wat20.at](http://www.wat20.at)

Preis: € 10,- / TeilnehmerIn / Workshop

Mindestteilnehmerzahl: 6 TeilnehmerInnen

# Anspruchsvolle!

österreichischen Qualitätsprodukten.



## **Volleyball für Mädchen Jugend, Fortgeschrittene Juniorinnen**

**MB**

### Spielbetrieb Jugend

**A69 Mo. 16.00 bis 18.00 Uhr**

Sporthalle Hopsagasse/H4

**Do. 18.30 bis 20.00 Uhr**

Spielmanngasse 1 / TS1

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz

### Fortgeschrittene Juniorinnen

**A54 Do. 18.30 bis 20.00 Uhr**

Spielmanngasse 1 / TS1

Leitung: Margit Kraus Lepuschitz

## **Fit-Volleyball**

**JP**

Jugendliche und Erwachsene weiblich und männlich

(ohne Meisterschaftsbetrieb)

Gute Vorkenntnisse erforderlich - Flotter Spielbetrieb!

**DU01 Mi. 18.10 bis 20.45 Uhr** Leitung: A. Podskalsky,  
G. Wodouschek

TS rechts - Parkmöglichkeit in der Millenniumcity

**DU03 Mi. 18.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: Angelika Schimon  
TS links

**DU02 Do. 18.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: Michael Dietrich  
TS links

## **Unihoc**

**JP**

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

### Kinder:

**SP37 Di. 17.30 bis 18.15 Uhr** Leitung: Werner Quasnica,  
Iris & Lukas Kreuzer  
TS NMS

### Jugendliche:

**SP38 Di. 18.15 bis 19.15 Uhr** Leitung: Werner Quasnica  
Iris & Lukas Kreuzer  
TS NMS

### Erwachsene:

**SP38 Di. 19.15 bis 21.00 Uhr** Leitung: Werner Quasnica  
TS NMS

## **Ballspiele**

**JP**

Jugendliche und Erwachsene (auch Frauen sind herzlich willkommen), die gerne dem runden Leder nachjagen.

**UB02 Do. 19.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: Lennart Krüger

## **Bouncerball (Pilo-Polo)**

**JP**

Das Spiel mit dem „Ohrstäbchenschläger“, für Leute, die gerne mit einem Schläger ins Tor treffen. Ähnlich wie Landhockey wird ein Ball mit einem gigantischen „Stäbchen“ auf 2 Tore gespielt.

**AL03 Do. 19.30 bis 21.00 Uhr** Leitung: Walter Handler



# Ballsport & Co

## Basketball für Kinder

SA

Spieleisches Erlernen dieses Ballsportes ohne Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 10 bis 15 Jahren

**A43 Mi. 18.05 bis 19.15** Leitung: Viktor Matl

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

**ACHTUNG! Kursort: Stromstraße**

Kinder & Jugendliche - Fortgeschrittene

**A43a Mi. 19.25 bis 20.35** Leitung: Viktor Matl

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

**ACHTUNG! Kursort: Stromstraße**

## Basketball

MB

Meisterschaftsbetrieb - keine Anfänger!

Herren:

**A84 Mo. 18.15 bis 20.00 Uhr** Halle 1

**LE01 Mi. 19.15 bis 21.00 Uhr**

**Matchtraining ohne Coach**

## Badminton

JP

Für alle, die ein schnelles Spiel schätzen. Freies Spiel ohne Unterricht.

**AL01 Di. 18.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: Walter Schierer

**RO02 Do. 17.30 bis 20.45 Uhr** Leitung: Josef Jell

## Ballspiele

SA

Jugendliche und Erwachsene (auch Frauen sind herzlich willkommen), die gerne dem runden Leder nachjagen.

Achtung dieses Angebot kostet € 183,- (E), 120,- (J)

Okt. 25 - Mär. 26

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

### Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2016 und jünger) mit Turnierbeteiligung

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

**A85 Mi. 16.00 bis 17.30 Uhr** Leitung: Marcel Rieder/ Gernot Nics  
Irenäusgasse 2/Turnsaal

### Handball für Kinder U10-U12, MU13-15

MB

Zum Erlernen der Grundlagen des Handballspiels und zur Weiterentwicklung!  
Für männliche / weibliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb  
(JG 2013 und jünger)

U10 - 12; Jahrgang 2013 und jünger

**A28 Di. 16.30 bis 18.00 Uhr** Halle Hopsagasse/3. + 4.Viertel  
**Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr** ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Gernot Nics

MU13-15: Jahrgang 2010-2012

Männliche / weibliche Jugend (JG 2010-2012) zum Perfektionieren des Handballspiels.

**A97 Mi. 18.30 bis 20.00 Uhr** ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße  
**Do. 18.00 bis 19.30 Uhr** VS Leystraße / TS2

Leitung: Thomas de Castro/Gernot Nics

## Ballsport & Co



## Entdecke den

Bei **TEC07** lernst du den Fußball und die Technik des

**Ausprobieren** und **Experimentieren** statt mit Druck

**Wir verbessern gemeinsam deine Technik  
mit dem Ball & bringen dich aufs nächste  
(Skill-)Level!**



**Zwei Dinge sind uns am wichtigsten**

**DU** – deine Entwicklung, dein  
Selbstvertrauen & dein Tempo.

**Skills** – bei uns lernst du im spielerischen  
Umgang neue Tricks mit dem Ball.

## Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport mit Meisterschaftsbetrieb

### Männer

A75 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Mi. 20.30 bis 22.30 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Leitung: Gernot Nics

### Damen

A76 Mi. 19:00 bis 21:00 Uhr, ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Kontakt: Gernot Nics



Ballsport & Co

# Fußball neu!

tec  
seven  
7



[www.teco7.com](http://www.teco7.com)



tec0.7



Teco7



tec0\_7



TECO7 Training

**Qigong – Die 18 Figuren der Harmonie (Shibashi – Teil 1) SA**

Sanft, fließend und wohltuend – diese Übungsreihe aus dem Taijiquan-Qigong verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Im Mittelpunkt steht der erste Teil der 18 Figuren der Harmonie – eine meditative Folge, die den Energiefluss fördert und zur Ruhe führt.

Die ruhigen Abläufe stärken die Körperwahrnehmung und helfen, den Alltag achtsam hinter sich zu lassen. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die in die Welt des Qigong eintauchen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

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

**Qigong – Die 8 Brokate (Baduanjin) SA**

Klar und zentrierend, aber weich in der Ausführung – so entfalten die 8 Brokate ihre wohltuende Wirkung. Diese traditionsreiche Übungsreihe des medizinischen Qigong wurde über Jahrhunderte überliefert und gilt als ebenso kostbar wie edler Seidenbrokat.

Die acht klaren Bewegungen fördern Haltung, Atmung und innere Ruhe und bringen neue Energie in den Fluss. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und sich achtsam bewegen möchten.

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

NEU

**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.

**SP63 Do. 17.30 bis 18.25 Uhr**  
TS1

Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz

**Körperbalance/Jackpotfit**

SA

ist eine fließende Abfolge von einfachen Dehnungsübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit Hauptaugenmerk auf eine gute Tiefenatmung zur Verbesserung der Mobilität, Kräftigung und Entspannung von Körper&Geist.

**SP49 Do. 17.30 bis 18.30 Uhr** Leitung: Elisabeth Dögl  
TS NMS

**Afterwork Mobility**

SA

Entwickelt für diejenigen, die nach einem langen Arbeitstag nach Entspannung und Vitalität suchen, bietet diese Stunde eine einzigartige Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit. Tauchen Sie ein in sanfte und fließende Bewegungen, begleitet von entspannender Musik, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Mobilisationsübungen werden Verspannungen gelöst und die Flexibilität verbessert. Nehmen Sie teil an unserer „Afterwork Mobilisation“ und spüren Sie, wie Stress und Anspannung weichen, während Sie neue Energie tanken. Erleben Sie die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

**A101 Di. 17.20 bis 18.15 Uhr** Leitung: Stefanie Wagner



## Entspannung für Körper & Seele: Im Einklang mit den Jahreszeiten

SA

Lassen wir uns von den natürlichen Zyklen des Jahres inspirieren und schenken Körper und Geist eine Stunde der Erholung.

Im Mittelpunkt stehen die Themen und Elemente der jeweiligen Jahreszeit, die uns zur inneren Ausrichtung einladen.

Mit sanften Bewegungen aus verschiedenen Yoga-Stilen, Qigong, Atemtechniken und Tiefenentspannung finden wir zu Ausgleich und Gelassenheit.

Ein Kurs für alle, die Entspannung suchen, den Rhythmus der Jahreszeiten spüren und mit sich selbst in Einklang kommen möchten.

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



# Cafe & Restaurant Coretto



1200 Wien, Forsthausgasse 15.

Telefon/fax: 01/332 37 08

e-mail: [info@coretto.at](mailto:info@coretto.at), [www.coretto.at](http://www.coretto.at)

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08-22 Uhr, Samstag: 09-22 Uhr

**Aqua-Fitness**

SA

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

**A17 Di. 19.45 bis 20.30 Uhr** ACHTUNG dieses Angebot kostet € 139,-

Leitung: Stefanie Wagner

**ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittener 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, Brigittener Hallenbad**

Leitung: Michaela + Martin Sramek

// A17 Aqua Fitness

# Wasser & Bewegung

## Feriensportwochen 2026

**TERMINE:**

06.07. – 10.07.2026 - Schwerpunkt HipHop

20.07. – 24.07.2026 - Schwerpunkt Tennis

03.08. – 07.08.2026 - Schwerpunkt Handball, Volleyball

**FÜR KINDER VON 6-12 JAHRE**

Montag bis Freitag jeweils 9-15h

Kombination aus Sport, Spiel und Spaß

Erfahrene ÜbungsleiterInnen

Mittagessen in der Kantine auf der Anlage

Gesunde Jause

Team- und Fangenspiele

Beachvolleyball, Fußball, Unihoc, Handball

Airtrack, Riesenfallschirm

**KOSTEN:**

€ 190,-/Kind

Minus 10% Geschwisterrabatt

SPORTPLATZ

ASKÖ BRIGITTENAU

Hopsagasse 5

1200 Wien

Tel: 01/332 51 88

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

[info@wat20.at](mailto:info@wat20.at)



Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Feriensportwoche nur bei ausreichender Teilnehmeranzahl durchgeführt werden kann.



**Kindersport**

JP

Knaben und Mädchen

Sportliche Grundausbildung durch Turnen; Spiel, Abenteuer- und Erlebnissport, Airtrack, New Games, Ballspiele und vieles mehr

(6-11 J.):

Schwerpunkt: Polysportive Bewegungseinheiten

**RO03 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr**

Leitung: M. Dietrich, P. Boineburg

Schwerpunkt: Gerätturnen, Parcouring, Bewegungsverständnis

**SP40 Mo. 17.45 bis 19.00 Uhr**

TS NMS

Leitung: P. Kaltenberger

Schwerpunkt: Sport + Spiel

**ST12 Do. 18.05 bis 19.15 Uhr**

Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar

Mädchen (6-18 J.):

Schwerpunkt Gerätturnen

**UB04 Mi. 18.00 bis 19.10 Uhr (junge Kinder)****UB05 Mi. 19.10 bis 20.20 Uhr (Jugendliche)**

Leitung: M. Dietrich, M. Pichler, P.Boineburg, L. Dietrich

**Gerätturnen**

JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Köhner.

Gymnastik und Turnen an Geräten mit Fitcharakter  
(Boden, Kasten, Reck, Balken, Barren, Minitrampolin)**RO04 Mo. 19.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: A. PodskalskyJugendsport - mit Airtrack jeden 1.Donnerstag im Monat!,  
Akrobatik, Pyramiden bauen, Rondat-Flick-Salto, Gerätturnen, ...  
Jugendliche ab 12 Jahren**ST13 Do. 19.00 bis 21.00 Uhr** Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar,  
I. Kreuzer**SP62 Mo. 19.00 bis 20.30 Uhr** Leitung: P. Kaltenberger

TS NMS

**Gerätturnen**

**Trampolinspringen**

Anspruchsvolle Sportart für alle, die nicht nur einfache Übungen, sondern auch Sprungserien mit Salti und Schrauben lernen wollen. Wir trainieren leistungsorientiert in verschiedenen Trainingsgruppen und stellen unser Können bei nationalen und auch bei internationalen Wettkämpfen unter Beweis! Ziel ist die Teilnahme am Kinderwettkampf und unseren Vereinsmeisterschaften.

Sporthalle Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 7, Halle 4

**Kinder - Anfänger und Fortgeschrittene**

T

8-12 Jahre, 2 Trampoline

**Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Wettkampftraining**

T

Kinder 8-12 Jahre, 2 Trampoline

**Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr**

Wettkampftraining Kinder/Jugend/Erwachsene (4 Trampoline)

**Dienstag, 18.15 bis 20.00 Uhr**

**Donnerstag, 18.00 bis 20.15 Uhr**

**Freitag, 18.15 bis 20.00 Uhr**

Wettkampf- und Leistungstraining: 2-3x pro Woche (nach Rücksprache mit dem Trainerteam, Achtung: höherer Mitgliedsbeitrag!)

**Jugend & Erwachsene - selbstständiges Aufwärmen**

T

**Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr**

**Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr**

**Kinder - Anfänger / Vorbereitungskurs**

S

Anfängertraining 1x pro Woche:

**A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester € 99,-**

**A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Jacqueline Mayerhofer**

Sporthalle Hopsagasse/H4

Vorbereitungskurs für 5-7 Jährige Kinder

**A73 Fr. 15.45 bis 16.45 Uhr Semester € 99,-**

Kinder NeueinsteigerInnen:

Schnuppertraining nur Di 2.9. oder Fr 5.9. um 17 Uhr; sonst Anfrage unter: trampolinspringenwat@gmail.com

**Trainerteam**

Leitung: J. Mayerhofer, F. Heher

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

ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein, J. Ginhör, S. Neuwirth, N. Fröschl, E. Piedl, M. Bäuerl, N. Hirschvogel, A. Süß, A. Herdin, V. Mortinger, S. Then, I. Michaud, O. Chop, V. Kellermann



1200 Wien, Treustraße 42

Tel: 01/3303445

[www.installateur-marischka.at](http://www.installateur-marischka.at)

# AM BESTEN BUCHEN SIE BEI UNS...

Ein perfekter Urlaub braucht perfekte Planung

Manfred Sramek und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch und buchen gerne für Sie!

TOP-REISEBERATUNG – Beste Preise für Ihre Reise



20., Jägerstraße 69

[office@sramekreisen.at](mailto:office@sramekreisen.at)

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

Ihre **direkte** Buchungshotline



**01/330 03 05**