

SPORTPROGRAMM

FRÜHJAHR
2021



www.wat20.at

HANDBALL BADMINTON

GERÄTTURNEN

SCHWIMMEN

PILATES

ZUMBA®

KLEINKINDERTURNEN

TRAMPOLIN

KINDERSPORT

AQUA-FITNESS AEROBIC

STEP-AEROBIC

VOLLEYBALL

HIPHOP

UNIHOC

BASKETBALL

BAUCHTANZ

INLINE-HOCKEY

ELTERN & KIND TURNEN
UND VIELES MEHR...



Brigittenau



1200 Wien | Hopsagasse 5 | Tel: 332 51 88 | Fax: 332 51 88-6
email: info@wat20.at | homepage: www.wat20.at

SPORTANGEBOT-MITGLIEDSCHAFT

SA

Beginn: Woche 08.Februar bis 14.Februar

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

Eine Teilsemestermitgliedschaft für „Späteinsteiger“ kostet € 70.- und erlaubt den Besuch von 10 Terminen. Versäumte Termine können selbstverständlich gerne bei allen anderen Angeboten eingelöst werden.

All jene, die nach dem ersten Semester (Herbst 2020) das Angebot weiter nutzen wollen, verrechnen wir für das **Anschluss-Semester (Frühjahr 2021)** dann nur mehr € 68.- und es sind ebenfalls 15 Termine möglich.

Für alle, die erst im zweiten Semester einsteigen, gilt die gleiche Regelung wie im ersten Semester (€ 85.-)

NEU ab diesen Herbst eine **Viel-TurnerInnen-Mitgliedschaft** Mitglieder welche 2 Sportangebote besuchen sind berrechtigt folgende Angebote (Änderungen vorbehalten) zusätzlich ohne Anmeldung zu besuchen:
A10, A13b, A66, A87, A94, A98, A99, SP22b, SP42, SP44, SP49, SP50, SP51, SP53, ST14

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

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

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

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

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

ERSTE BANK

Name: WAT-Brigittenuau

IBAN: AT09 2011 1839 2192 9800

JAHRESMITGLIEDSCHAFT - FÜR NEUEINSTEIGER JP

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

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

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Gesund & Aktiv:	52,-	41,-	-
Kraft & Bewegung:	52,-	41,-	-
Ballsport & Co:	52,-	41,-	36,-
Entsp. & Bewegung:	52,-	41,-	-
Wasser & Bewegung:	35,-	20,-	15,-
Gerätturnen:	52,-	41,-	36,-
Eltern-Kind-Turnen:	-	-	52,-
			2 Kinder 85,-
Unterstützend:	25,-	-	25,-

MEISTERSCHAFTSBETRIEB - FÜR NEUEINSTEIGER MB

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Handball:	135,-	105,-	90,-
Basketball:	110,-	-	90,-
Volleyball:	110,-	100,-	90,-
Inline-Hockey:	Preis auf Anfrage		

TRAMPOLIN - FÜR NEUEINSTEIGER T

Halbjahresbeitrag nur für Neueinsteiger

	Erw.	Jugendl. bis 18 J. Stud. bis 27 J.	Kinder bis 15 J.
Trampolin:	75,-	60,-	50,-
Wettkampftraining:	90,-	80,-	70,-

Kennzeichnung der Angebote = folgender Ort:

A ... Aktiv Center, 20., Hopsagasse 5 -
Gymnastiksaal oder Clubsaal oder
Sporthalle Hopsagasse

ST ... Turnsaal, 20., Stromstraße 40

SP ... Turnsaal, 20., Spielmanngasse 1 od. 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

PA ... Turnsaal, 17., Parhammerplatz 18

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

// + Angebotsnummer

Wirbelsäulengymnastik

SA

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

A02	Di.	14.15 bis 15.15 Uhr	Leitung: Brigitte Authried
A04	Do.	17.15 bis 18.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl

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
A89	Mi.	18.00 bis 18.55 Uhr	Leitung: Elisabeth Dögl
A93	Fr.	10.20 bis 11.20 Uhr	Leitung: Sabine Schlee

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

//SP69 Volleyball Jugend, A42 Basketball Kinder

A11a	Mi.	09.10 bis 10.10 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A11b	Mi.	10.20 bis 11.20 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
SP53	Do.	18.05 bis 19.00 Uhr	Leitung: Elisabeth Dögl
TS1			
A05	Fr.	09.10 bis 10.10 Uhr	Leitung: Sabine Schlee

NEU



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Seniorenport (Heilsport)

Arteriell und venöses Gefäßtraining.

Di. + Do. 09.00 bis 10.00 Uhr

Gymnastikraum

Leitung: Susanne Fuhrmann

Tarife und Anmeldungen bei ASKÖ20

Reine Mönnersache

SA

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

A15	Do.	10.15 bis 11.25 Uhr	Leitung: Nathalie Maibach
A15b	Do.	11.30 bis 12.40 Uhr	Leitung: Nathalie Maibach



Gesund & Aktiv Rücken & Co

Beckenbodentraining für Frauen

SA

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

A57	Mi.	11.30 bis 12.30 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A60	Fr.	08.00 bis 09.00 Uhr	Leitung: Sabine Schlee

Bewegung gegen Osteoporose

SA

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

A18	Mo.	15.30 bis 16.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller
-----	-----	---------------------	-------------------------------

Seniorfit

SA

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

A51	Mi.	14.00 bis 15.15 Uhr	Leitung: Maria Gamperl/ Brigitte Authried
-----	-----	---------------------	--

Kopferwerkstatt und Bewegung
MentalesAktivierungsTraining MAT©

SA

Bei diesem Programm handelt es sich um Gedächtnis- und Bewegungsübungen für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Durch regelmäßiges Training die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal fördern. Höheres Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit und schnellere Informationsverarbeitung. Geistiges Fitnesstraining kombiniert mit gymnastischen Übungen, um ganzheitlich in Schwung zu bleiben.
 Gedächtnistraining – leichte Gymnastikübungen in Straßenkleidung

Für alle, die lebensfroh, aktiv und geistig-leistungsorientiert bleiben wollen.

Gefördert durch BV Brigittenau

A07 Di. 15.00 bis 16.30 Uhr
Leitung: Irmgard Heinz
 Clubsaal / Hopsagasse 5 Haus links

Frauengymnastik
Für Frauen aller Altersgruppen

JP

ST07 Di. 19.25 bis 20.45 Uhr Leitung: Margit Kraus-Lepuschitz/
 Ines Kirsch

Für Sportlerinnen 50+
SP33 Mi. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Johanna Reuter
 TS 2
[//JP Volleyball, SP49 Body Balance](#)

Seniorengymnastik
Für alle Junggebliebenen

JP

SP34 Mi. 17.30 bis 19.00 Uhr Leitung: Johanna Reuter
 TS 2

Sie & Er Gymnastik
Spaß und Entspannung
mit Gymnastik und Spielen

JP

ST08 Mo. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Brigitte Authried

Pilates

SA

Durch gezieltes Training der tiefliegenden Muskeln werden vor allem, die wirbelsäulennahen Stabilisatoren des Körpers sowie des Beckenbodens gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, der ganze Körper geformt. Bewegung und Atmung sind dabei in harmonischem Einklang.

Pilates
A08 Mo. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Monika Danksagmüller
[//SP69 Volleyball Jugend, A42 Basketball Kinder](#)
A09 Di. 18.05 bis 19.00 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

Power and Fun

SA

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

Power and Fun
A06 Mi. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl

Bodyforming

SA

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

A12b Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Anna Billa
A12 Mo. 19.30 bis 20.25 Uhr Leitung: Anna Billa
A74 Di. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard
 Clubsaal

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine
A87 Fr. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Anna Billa
[//A71 Trampolin](#)

Funktionelles Training - Zirkeltraining

SA

Ist als Training zur Körperwahrnehmung und Bewegungsschulung, sowie umfangreiche Ganzkörperkräftigung in Form von Kraftausdauer und Intervalltraining aufgebaut.
 Für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, die Freude an der Bewegung haben und ihren Körper optimal in den Alltag einbringen wollen.

SP22 Mi. 17.45 bis 19.00 Uhr Leitung: Anna Billa
 Gymnastiksaal
SP22b Do. 18.30 bis 19.45 Uhr Leitung: Anna Billa
 NMS



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

Fitsport

JP

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

SP35 Mo. 19.00 bis 20.30 Uhr Leitung: Martin Sramek
TS2

Power & Boxfit

SA

Bei dieser schweißtreibenden Power-Workout-Stunde werden Bewegungsabläufe aus dem Box- und Kickboxbereich mit Aerobic-Elementen verknüpft. Bei mitreißender Musik ist der ganze Körper in Bewegung, sodass es zu einem hohen Kalorienverbrauch kommt. Alles ohne Choreo, nur mit einfachen Kombinationen, damit das Auspowern und Schwitzen im Vordergrund stehen kann.

A98 Mi. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Alexandra Witschka
Clubsaal

NEU

Zumba® & Zumba Toning®

SA

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

A13 Di. 19.05 bis 20.00 Uhr
A13B Di. 20.05 bis 21.10 Uhr Leitung: Katharina Schüller

Zumba®

SA

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

A81 Sa. 09.30 bis 10.25 Uhr Leitung: Annick Danner

Rock the Billy

SA

Rock the Billy ist ein von Österreichern entwickeltes, junges Tanzkonzept, das dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern wird. Zur Musik der Genres Swing, Jazz, Boogie und Rock'n Roll finden in einer Stunde Warm-up, Work-out, Choreo und Cool-down statt. Durch die belebende Musik fällt das Training leicht und macht großen Spaß. Rock the Billy ist für jeden geeignet, der gerne tanzt - egal ob jung oder alt.

A94 Mi. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Susi Trautenberg
Clubsaal

Kraft & Bewegung



Kegelbahn



Zur Verfügung stehen 4 vollautomatische Bahnen.
Pro Bahn und Stunde werden € 8,50 verrechnet.
Garderoben, Duschen und Kantine direkt vor Ort.

Ideal für gemeinsame Freizeitaktivitäten mit der Familie und Freunden sowie für Geburtstagsfeiern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch☺

www.askoe20.at – info@askoe20.at – 01 332 51 88



Bezirkssportzentrum Brigittenau



1200 Wien – Hopsagasse 5

Sportangebot

Fußball (Rasenplatz – Kunstrasenplatz – Soccercourt)
Tennisplätze – Inlinehockeyplatz – Beachvolleyballplatz
Kegelbahnen – Asphaltstockbahn
Gymnastikraum mit Outdoorbereich
Veranstaltungsräume – Saunalandschaft
Kinderspielplatz – Spielwiesen

Wir organisieren sportorientierte Familien- und Schulsportfeste,
Firmenevents, Turniere u.v.m.

www.askoe20.at – info@askoe20.at – 01 332 51 88

Zumba® Gold 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. 10.30 bis 11.25 Uhr Leitung: Elisabeth Herrschl Garrelts

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

inklusive Kräftigung
A10 Do. 18.30 bis 19.40 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl
mit Choreographie

A66 Di. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard
Clubsaal
[//Handball MU 13-15](#)

A99 Mi. 17:00 bis 17.55 Uhr Leitung: Alexandra Witschka
Clubsaal



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. 18.30 bis 19.40 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

SALSATION® SA
ist eine Mischung aus den Begriffen «Salsa»; was nicht nur den Tanzstil, sondern den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und «Sensation»: das Gefühl der Lebensfreude, der Happiness, die einem überkommt, wenn man tanzt.

SP42 Mo. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Lucia Galkova
Gymnastiksaal
[// SP40 Kindersport, // SP44 Yogilates](#)

Country - Linedance SA
Dabei wird solo oder in Linien zu traditioneller und moderner Country-Musik getanzt. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind ein gutes Maß an Spaß, Kondition, Flexibilität. Gut sitzende saubere Schuhe mit gleitfähiger, nicht haftender Sohle. Tanzschuhe! Keine Straßenschuhe!

Termine werden zu Programmstart bekannt gegeben - nur 10 Termine.
Achtung dieses Angebot kostet € 68,-

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

Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.) SA
Freies Bewegen - Neues erleben und erforschen. Die Kleinsten machen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten.

A25 Mo. 10.15 bis 11.15 Uhr Leitung: Sabine Schlee
A45 Do. 15.00 bis 16.00 Uhr Leitung: Anna Billa

Kleinstkinderturnen vom 2. bis 5. Geburtstag SA
Erste Übungen an den Geräten, spielerisches Turnen oder einfach spielen mit Handgeräten in entspannter Atmosphäre.

SP04 Mo. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Anna Billa/Lena Emersberger
[//SP44 Yogilates](#)
SP24 Di. 15.40 bis 16.35 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
Gymnastiksaal
SP02 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Regina Pichler/Elisabeth Dögl
[//SP12 Selbstverteidigung durch Selbstvertrauen \(Gymnastiksaal\)](#)
(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

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

2-3 Jahre
A53 Mi. 15.20 bis 16.20 Uhr Leitung: Anna Billa
A83 Do. 16.05 bis 17.05 Uhr Leitung: Anna Billa

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

A56 Mi. 16.30 bis 17.30 Uhr Leitung: Anna Billa

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

ST09 Di. 18.05 bis 19.20 Uhr Leitung: Paula + Ines Kirsch
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.



Bewegungslandschaften für Kleine und Große

SP

Die Kinder, 4 - 7 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.

SP14 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Sarah & Isabel Bernhard
TS1

//SP46 Girls Soccer, SP47 Kid Fit

SP06 Mi. 16.20 bis 17.15 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
TS2

(Der Preis bezieht sich auf 1 Begleitperson & 1 Kind; 2 Kinder 155,-)

KID FIT

SA

Ist ein kindgerechtes Zirkeltraining in spielerischer Form nur mit dem eigenen Körpergewicht ohne Hanteln zur Vermittlung von Spaß & Geschicklichkeit an der Bewegung für Kinder von 8-12 Jahre.

SP47 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

//SP46 Girls Soccer, SP14 Bewegungslandschaften

NEU

Lollipop

SA

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

SP32 Di. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

Hiphop

SA

Für Kinder und Jugendliche. Mit den neuesten Charts wirst du einen tollen Einblick in die Hip-Hop-Welt bekommen. Es werden coole und ausdrucksstarke Choreographien erlernt und viel Kreativität gefördert. Das Ziel ist Anfangsteps, wie auch schwierige Moves zu beherrschen und durch Formationen Teamgeist zu fördern, und natürlich vor allem: ganz viel Spaß zu haben!

Basic 8-14 Jahre

A39 Fr. 16.30 bis 17.25 Uhr Leitung: Sabrina Mick

Eisgenuss für Anspruchsvolle!

Polly's Eismanufaktur verwöhnt mit österreichischen Qualitätsprodukten.

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

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

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

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

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

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



Volleyball für Mädchen
Jugend, Fortgeschrittene Juniorinnen

MB

Spielbetrieb Jugend

A69 Mo. 16.00 bis 18.00 Uhr

Sporthalle Hopsagasse/H4

// A24 Rückenfitness, A08 Pilates

Do. 17.00 bis 18.25 Uhr

Spielmanngasse 3/NMS

Leitung: Birgit Frey/Harald Dobeiner

//SP19 M.M.A.



Fortgeschrittene Juniorinnen

A54 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr

Sporthalle Hopsagasse/H3

Leitung: Birgit Frey

//A12 Bodyforming, A12b Bodyforming

Fit-Volleyball

JP

Jugendliche und Erwachsene weiblich und männlich
(ohne Meisterschaftsbetrieb)

Gute Vorkenntnisse erforderlich - Flotter Spielbetrieb!

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

TS rechts - Parkmöglichkeit in der Millenniumcity

SP36 Mi. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Angelika Schimon
TS 1

DU02 Do. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Shella Lorenzana
TS links

Badminton

JP

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

AL01 Di. 18.00 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Schierer
RO02 Do. 17.00 bis 20.45 Uhr Leitung: Josef Jell

Inline-Hockey

MB

auf Anfrage

Kindertraining (95ers und Pinkwings)

Mädchen und Buben ab 3 Jahren

März bis Juni Do. 18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: M. Meyer, K. Bilkova

Konditionstraining im Winter:

Preis € 64,-

SP39 Mo. 19.10 bis 20.30 Uhr

SP39 Do. 19.15 bis 20.45 Uhr

Gymnastiksaal

Basketball für Kinder

SA

Spieleerisches kindgerechtes Erlernen dieses Ballspportes ohne
Meisterschaftsbetrieb.

Kinder von 7 bis 10 Jahren

A42 Mo. 17.15 bis 18.15 Leitung: Marta Nunes

Sporthalle Hopsagasse/H1

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

//A24 Rückenfit

Kinder von 11 bis 15 Jahren

A43 Mi. 18.05 bis 19.15 Leitung: Niklas Wundsam

MindestteilnehmerInnenzahl: 10 Kinder

**ACHTUNG! Kursort: Turnsaal links der Schule Durchlaufstraße 23
(seitlicher Hauseingang)**

Basketball

MB

Meisterschaftsbetrieb - keine Anfänger!

Herren:

A84 Mo. 18.15 bis 20.00 Uhr Halle 1

DU03 Mi. 19.15 bis 21.00 Uhr

Matchtraining ohne Coach

GIRLS SOCCER

SA

Spieleerisch lernen die Mädels dribbeln, passen, Tore schießen und im Team ge-
meinsam Spaß zu haben. Kinder von 6 bis 10 Jahren

SP45 Di. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Marta Nunes
TS2

MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder

////SP12 Selbstverteidigung, SP02 Kleinstkinderturnen SP02

Ballspiele

JP

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

UB02 Do. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: G. Lindauf

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

Ballspiele

SA

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

Achtung dieses Angebot kostet € 139,- (E), 102,- (J)

Okt. 19 - Mär. 20

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

Handball Minis

JP

Einführung in den Handballsport. Jungs und Mädchen im Volksschulalter (Jg 2010-2012) Turnierbeteiligung

A85 Mo. 16.30 bis 18.00 Uhr Leitung: Gernot Nics

Handball für Kinder U10-U12, MU13-15

MB

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

U10 - 12: Jahrgang 2009 und jünger

A28 Di. 16.30 bis 18.00 Uhr

Halle Hopsagasse/3.Viertel

//RO04 Gerätturnen, A69 Volleyball Jugend, A08 Pilates

MU11 - MU13: Jahrgang 2007 und jünger

A96 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr

Mi. 18.00 bis 19.30 Uhr

Fr. 18.00 bis 19.30 Uhr

ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße/Feld 1

MU14-15: Jahrgang 2005 und jünger

zum Perfektionieren des Handballspiels.

Männliche Jugend mit Meisterschaftsbetrieb.

A97 Mo. 18.30 bis 20.00 Uhr

Fr. 18.30 bis 20.00 Uhr

ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße/Feld 2

Do 18:30 - 20:00 Uhr

Karajangasse 14/III

Leitung: Gernot Nics

Handball

MB

Rassiger Wettkampfsport

A75 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, Halle Hopsagasse, Halle 2+3
Fr. 20.00 bis 22.00 Uhr, ASKÖ Ballsporthalle Bernoulistraße

Leitung: Gernot Nics

A76 Mo. 20.00 bis 22.00 Uhr, PAHO Halle
Mi. 20:30 bis 22:30 Uhr, Per Albin Hansson Siedlung
Halle Hopsagasse, Halle 2+3

Kontakt: Tanja Susnja, Gernot Nics

Unihoc

JP

Hockeyfreunde, die im Turnsaal Tore schießen möchten.

Kinder:

SP37 Di. 18.00 bis 19.00 Uhr Leitung: Werner Quasnica

TS NMS

Erwachsene:

SP38 Di. 19.00 bis 20.45 Uhr Leitung: Werner Quasnica

TS NMS

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. 19.35 bis 21.00 Uhr Leitung: Walter Handler

Ballsport & Co

Entdecke den Fußball neu!

Zwei Dinge sind uns am wichtigsten:

DU - deine Entwicklung, dein Selbstvertrauen
& dein Tempo.

Skills - Techniktraining -
Gegner ausspielen kann man
lernen, Ballsicherheit auch!

Bei uns lernst du den Fußball und die Technik durch
Ausprobieren und Experimentieren statt mit Druck.

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

Gratis
Probetraining

Melde dich



tec
seven
7



Teco7



teco.7

Email: training@teco7.com

Telefon: 0660 7770052



GARMIN

Mixed Martial Arts für Kinder und Jugendliche

SA

MMA ist ein kompaktes Kampfsportprogramm – eine Mischung von Techniken aus Kickboxing, Ju-Jutsu, Aikido und Ringen. Abwechslungsreiches Powerprogramm zur Verbesserung der Schnellkraft, Ausdauer und Motorik.

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

Selbstverteidigung für Kinder von 6-12 Jahren

SA

Schwerpunkt ist Gewaltprävention – gefährliche Situationen erkennen und vermeiden. Erlern werden neben den eigentlichen Selbstverteidigungstechniken auch mentale Stärke und Selbstvertrauen.

SP12 Do. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Dan & Sieglinde Filzwieser
Gymnastiksaal

//A69 Volleyball Jugend, SP53 Rückenfit



Cafe & Restaurant Coretto



1200 Wien, Forsthausgasse 15.

Telefon/fax: 01/332 37 08

e-mail: info@coretto.at, www.coretto.at

Öffnungszeiten:

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

Taiji

SA

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.

Achtung dieses Angebot hat nur 10 Termine

A16 Fr. 19.45 bis 20.40 Uhr Leitung: Keynaz Shahbandi

Yoga mit Animal Moves

SA

Yogische Dehnungs-, Kräftigungs-, Gleichgewichts-, und Atemübungen verbunden mit dynamischen aus dem Tierreich entlehnten Bewegungsfolgen fördern die natürliche Atmung und eine starke Mitte und wirken als Ganzkörpertraining.

ST14 Mi. 18.10 bis 19.10 Uhr Leitung: Roswitha Perfahl

Yogilates

SA

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

SP44 Mo. 17.00 bis 17.55 Uhr Leitung: Ivi Stojkovic
TS2

//SP04 Kleinstkinderturnen

Yoga

SA

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

SP50 Mi. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Lea Stiller
NMS

Kundalini Yoga

SA

ist eine dynamische, kraftvolle Form des Yoga, die dazu dienen soll, das Bewusstsein auszudehnen. Die Einheiten bestehen aus Körperübungen, kontrollierter Atmung und Meditation. Dabei wird zusätzlich der Körper gekräftigt und das Nervensystem gestärkt.

SP51 Do. 18.00 bis 19.30 Uhr Leitung: Sophie Roffeis
TS2

Bodybalance

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 Di. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Elisabeth Dögl
Gymnastiksaal

Vitalität und Entspannung

JP

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

AL02 Do. 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Ines Kirsch

Aqua-Fitness
SA

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

A17 Di. 19.45 bis 20.40 Uhr ACHTUNG dieses Angebot kostet €120,-
 Leitung: Stefanie Wagner
ACHTUNG! Dieser Kurs findet im Brigittenauer Hallenbad statt.

Schwimmen
JP

Freies Schwimmen ohne Unterricht. Training in Bahnen möglich.
 Für Kinder bis zum 12. Lebensjahr nur in Begleitung Erwachsener möglich.

A77 Di. 19.30 bis 21.00 Uhr, Brigittenauer Hallenbad
 Leitung: Michaela + Martin Sramek
 // A17 Aqua Fitness



Schnuppertag für alle
von 12 bis 40 Jahren
Who: Hopsagasse 5-7
Wann: 29. Aug, 10 Uhr

stade-rugby.at | info@stade-rugby.at

Kindersport
JP

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

(6-11 J.):
 Schwerpunkt: Polysportive Bewegungseinheiten
RO03 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr
 Leitung: S. Fuhrmann, L. Dietrich, M. Dietrich,

Schwerpunkt: Klettern, Parcouring, Geschicklichkeit fördern
SP40 Mo. 17.30 bis 19.00 Uhr
 Leitung: C.+ M. Schittenhelm, A. Wheeler
 // SP42 Salsation, SP44 Yogilates, SP50 Yoga

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

Mädchen (6-18 J.):
 Schwerpunkt Gerätturnen
UB04 Mi. 18.05 bis 19.45 Uhr (junge Kinder)
UB05 Mi. 18.05 bis 20.15 Uhr (Jugendliche)
 Leitung: C. Klinger, R. Sotolar, M. Dietrich, L. Dietrich, M. Pichler, M. Sotolar, L. Erben, N. Brusch

Gerätturnen
JP

Jugendliche und Erwachsene vom Anfänger bis zum Könnern.

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

Jugendsport - mit Airtrack jeden 1. Donnerstag im Monat!,
 Akrobatik, Pyramiden bauen, Rondat-Flick-Salto, Gerätturnen, ...
 Jugendliche ab 12 Jahren

ST13a Do. 19.00 bis 21.00 Uhr Leitung: L. Dietrich, R. Sotolar
Anfänger
ST13b Do. 19.15 bis 21.00 Uhr Leitung: M. Dietrich, A. Podskalsky



Gerätturnen

Trampolinspringen

T

Technisch anspruchsvolle Sportart für alle, die nicht nur einfache Übungen, sondern auch Sprungserien mit Salti und Schrauben lernen wollen. Wir trainieren leistungsorientiert in verschiedenen Trainingsgruppen und stellen unser Können bei nationalen und internationalen Wettkämpfen unter Beweis!

Sporthalle Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 7, Halle 4

ab 6 Jahren nur mit entsprechenden körperl. Voraussetzungen

Kinder- Anfänger und Fortgeschrittene (8-12 Jahre, 3 Trampoline)

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kinder Wettkampftraining (8-12 Jahre, 1 Trampolin)

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Fortgeschrittene Kinder und Jugend / Anfänger (12-15 Jahre, 1 Trampolin)

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Wettkampftraining Kinder/Jugend/Erwachsene (3 Trampoline)

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Freitag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Training für Erwachsene (selbständiges Aufwärmen)

Dienstag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Freitag, 19.45 bis 22.00 Uhr

Anfängertraining 1x pro Woche:

A70 Di. 17.00 bis 18.30 Uhr Semester D 85,-

// A66 Step-Aerobic

A71 Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr Leitung: Franz Heher

Sporthalle Hopsagasse/H4

// A39 HipHop, A87 Bodyforming

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

Kinder NeueinsteigerInnen: immer ab Schulbeginn 1 Woche im September (08.09./11.09.2020), sonst Anfrage unter: franz.heher@gmail.com

Leitung: B. Gasselhuber, F. Heher

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

B. Heher, M. Spatt

ÜbungsleiterInnen: M. Herrnstein, J. Ginthör, L. Stiller, S. Neuwirth

N. Fröschl, R. Filipisky, E. Piedl,

M. Hirschvogel, M. Pazour

//Di. A66 Step-Aerobic, Fr. A19 Bauchtanz; A16 Taiji



1200 Wien, Treustraße 42

Tel: 01/3303445

www.installateur-marischka.at

AM BESTEN BUCHEN SIE BEI UNS...

Ein perfekter Urlaub braucht perfekte Planung

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

TOP-REISEBERATUNG – Beste Preise für Ihre Reise



20., Jägerstraße 69

office@sramekreisen.at

www.sramekreisen.at

Ihre *direkte* Buchungshotline



01/330 03 05