



SPORTANGEBOTE 2017/18

GYMNASTIK

für **Damen und Herren** (wenn nicht anders angegeben)

Kurs-Nr.	GESUNDHEITSGYMNASTIK				Beitrag/ Schuljahr
GY01	Wirbelsäulengymnastik	Mo	18.30-19.30	Schop. 79/P.	Susen Mayer 115,-
GY02	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo	19.45-20.45	Schop. 79/P.	Susen Mayer 115,-
GY03	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do	17.25-18.25	Schop. 79/1.	Susanne Gahn 115,- <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>
GY04	Beckenbodengymnastik	Di	18.00-18.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 105,-
GY05	Gesundheitsgymnastik	Do	19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 115,-

FITGYMNASTIK

GY06	Fitness und Kondition	Mo	19.35-20.45	Schop. 79/1.	B. Krauskopf 105,-
GY07	Bodywork	Di	18.55-19.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 100,-
GY08	Herrngymnastik mit Basketball	Mi	19.10-20.55	Schop. 81	N.N. 135,-
GY09	Fit mit Musik	Mi	19.45-20.50	Schop. 79/P.	Susen Mayer 105,-
GY10	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do	18.50-19.50	Scheib. 63	Eva Tagesen 100,-
GY11	Pilates	Do	18.35-19.35	Schop. 79/1.	Susanne Gahn 100,-
GY12	Bauch-Bein-Po	Do	19.40-20.45	Schop. 79/1.	Susanne Gahn 105,-

WELLNESSGYMNASTIK

GY14	Motorik und Koordination	Di	19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 100,-
GY16	Joyrobic	Mi	18.40-19.40	Schop. 79/P.	Maria Ablinger 100,-

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 11!

Abkürzungen der Turnplätze:

Scheib. - 18., Scheibenbergstraße	Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
Schop. - 18., Schopenhauerstraße	Cottageg. - 18., Cottagegasse
A.-Grün-G. - 18., Anastasius-Grün-Gasse	Parham. - 17., Parhamerplatz

Alle unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie Yoga, Faszientraining und Outdoortraining haben das

„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel
(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Kurs-
Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

KI01	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
KI02	Eltern-Kind-Turnen 3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	115,-
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Chr. Friedl	80,-
KI04	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45	Scheib. 63	Marie-Chr. Friedl	95,-
KI05	Kinder 6-10 Jahre	Mo	16.00-17.30	A.GrünG. 10	Julia Wetter	95,-
KI06	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	80,-
KI07	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	95,-
KI08	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	95,-
KI09	Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek	95,-
TU01	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di	19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	95,-
TU02	Wettkampfturnen	Di	19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter	95,-
TU03	Wettkampfturnen	Fr	19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter	95,-
TU04	Wettkampfturnen für Fortgeschrittene					
			Mo 19.30-20.55	Schop. 81	Schahpour Mehvar	95,-

(Aufnahme nur nach Rücksprache mit dem Trainer/der Trainerin)

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	N.N.	80,-
BA01	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di	20.00-21.40	Parham. Merkurhalle3	Silvia Kreczy / Franz Kreczy	95,-
YO01	Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di	18.00-19.00	Schop. 49/P.	Tarik Samman	115,-
YO02	Core- und Faszientraining	Di	19.00-20.00	Schop. 49/P.	Tarik Samman	115,-
YO03	Yoga	Mi	19.35-20.55	Schop. 79/1.	Tarik Samman	135,-
YO04	Yoga für Anfänger	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Monika Graser	115,-

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

WL01	Waldlauf mit Stretching	Do	18.00-19.00	Marswiese	Tom Ballik	70,-
	<i>Sept.-Okt., April-Juni. erster Treffpunkt 14.9.2017, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;</i>					
OT01	Sanftes Outdoor- Training	Sa	9.00-10.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-
	<i>9. Sept. - 25. Nov. 2017, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>					
OT02	Sanftes Outdoor- Training mit Nordic Walking	Mo	10.00-11.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-
	<i>11. Sept. - 27. Nov. 2017, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>					