

SPORTANGEBOTE 2018/19

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,- (Warme Socken und Decke mitbringen!)
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	S. Braunsberger 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

GY13	Joyrobic	Mi 18.40-19.40 Schop. 79/P.	Maria Ablinger 100,-
-------------	----------	-----------------------------	----------------------

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 111

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	Mi 17.00-18.00 Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer 115,- 2-4 Jahre
KI02	Eltern-Kind-Turnen	Mo 16.50-17.50 Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler 115,- 3-4 Jahre
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do 16.00-17.00 Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer 80,-
KI04	Kinder 6-10 Jahre	Do 17.00-18.45 Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer 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,- (TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 17.00-18.00 Cottageg. 17	S. Braunsberger 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	FLON-Yoga	Mi 18.00-19.00 Schop. 81	Monika Graser 115,-
YO05	Yoga	Di 19.55-20.55 Scheib. 63	Eva Tagesen 115,-

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

WL01	Waldlauf mit Stretching	Do 19.00-20.00 Marswiese	Tom Ballik 70,- Sept.-Okt., erster Treffpunkt 13. Sept. 2018, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at ;
OT01	Sanftes Outdoor-Training	Sa 9.00-10.15 Heschweg 100 Roswitha Koch 1160 Wien (Steinhofgründe)	115,- 8. Sept. - 24. Nov. 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.
OT02	Sanftes Outdoor-Training mit Nordic Walking	Mo 10.00-11.15 Heschweg 100 Roswitha Koch 1160 Wien (Steinhofgründe)	115,- 10. Sept. - 26. Nov. 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.