

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,- <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	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,-
------	----------	----------------	--------------	----------------------

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

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. Merkurhalle 3	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	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.00	Schop. 81	Monika Graser 115,-
NEU YO05	Yoga	Di 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 115,-

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

Kurs-Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen

NEU KI10	2-4 Jahre	Mi 16.00-17.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer 115,-
KI01	2-4 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer 115,-
KI02	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. 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,-

Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

TU02		Di 19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter 95,-
TU03		Fr 19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter 95,-
TU04		Mo 19.30-20.55	Schop. 81	Schahpour Mehvar 95,-

(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)

WALDLAUF / OUTDOOR TRAINING

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 115,-
1160 Wien (Steinhofgründe) 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 115,-
1160 Wien (Steinhofgründe) 10. Sept. - 26. Nov. 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.				

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)

