



# SPORTANGEBOTE 2018/19

## GYMNASTIK

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

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

## FITGYMNASTIK

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

## WELLNESSGYMNASTIK

<b>GY13</b>	Joyrobic	Mi 19.00-20.00	Schop. 49/P. Maria Ablinger	<b>100,-</b>
-------------	----------	----------------	-----------------------------	--------------

## (BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

<b>SP01</b>	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.00-19.00	Schop. 79/P. S. Braunsberger	<b>80,-</b>
<b>BA01</b>	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di 20.00-21.40	Parham. Silvia Kreczy / Merkurhalle3 Franz Kreczy	<b>95,-</b>
<b>YO01</b>	Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di 18.00-19.00	Schop. 49/P. Tarik Samman	<b>115,-</b>
<b>YO02</b>	Core- und Faszientraining	Di 19.00-20.00	Schop. 49/P. Tarik Samman	<b>115,-</b>
<b>YO03</b>	Yoga	Mi 19.35-20.55	Schop. 79/1. Tarik Samman	<b>135,-</b>
<b>YO04</b>	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.00	Schop. 81 Monika Graser	<b>115,-</b>
<b>YO05</b>	Yoga	Di 19.55-20.55	Scheib. 63 Eva Tagesen	<b>115,-</b>

Kurs-Nr.

## KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/Schuljahr

### Eltern-Kind-Turnen

<b>KI10</b>	2-4 Jahre	Mi 16.00-17.00	Schop. 79/P. Marie-Chr. Mayer	<b>115,-</b>
<b>KI01</b>	2-4 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/P. Marie-Chr. Mayer	<b>115,-</b>
<b>KI02</b>	3-4 Jahre	Mo 16.50-17.50	Schop. 79/1. I. Bender-Schindler	<b>115,-</b>
<b>KI03</b>	Kinder 4-6 Jahre	Do 16.00-17.00	Scheib. 63 Marie-Chr. Mayer	<b>80,-</b>
<b>KI04</b>	Kinder 6-10 Jahre	Do 17.00-18.45	Scheib. 63 Marie-Chr. Mayer	<b>95,-</b>
<b>KI05</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mo 16.00-17.30	A.GrünG.10 Julia Wetter	<b>95,-</b>
<b>KI06</b>	Kinder 4-6 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/1. Christa Prelesnik	<b>80,-</b>
<b>KI07</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mi 18.00-19.30	Schop. 79/1. Christa Prelesnik	<b>95,-</b>
<b>KI08</b>	Mädchen 6-10 Jahre	Mo 18.00-19.30	Schop. 79/1. I. Bender-Schindler	<b>95,-</b>
<b>KI09</b>	Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo 18.00-19.30	Schop. 81 Elisabeth Karner	<b>95,-</b>

<b>TU01</b>	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di 19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13 Julia Wetter	<b>95,-</b>
-------------	------------------------	----------------	-----------------------------	-------------

### Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

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

**(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)**

## WALDLAUF / OUTDOOR TRAINING

<b>WL01</b>	Waldlauf mit Stretching	Do 19.00-20.00	Marswiese Tom Ballik	<b>70,-</b>
-------------	-------------------------	----------------	----------------------	-------------

*April - Juni, erster Treffpunkt 4. April, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at);*

<b>OT01</b>	Sanftes Outdoor-Training	Sa 9.00-10.15	Heschweg 100 Roswitha Koch 1160 Wien (Steinhofgründe)	<b>115,-</b>
-------------	--------------------------	---------------	--	--------------

*9. März-29. Juni 2019, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.*

<b>OT02</b>	Sanftes Outdoor-Training mit Nordic Walking	Mo 10.00-11.15	Heschweg 100 Roswitha Koch 1160 Wien (Steinhofgründe)	<b>115,-</b>
-------------	---	----------------	--	--------------

*11 März-24. Juni 2019, 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)

