



SPORTANGEBOTE 2020/21

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 (Warme Socken und Decke mitbringen!)	115,-
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	Berfin Wondraschek	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,-

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.00-19.00 Schop. 79/P.	Berfin Wondraschek	80,-
BA01	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di 20.00-21.40 Parham.	Silvia Kreczy / Merkurhalle 3	95,- Franz
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 18.00-19.15 Schop. 49/P.	Monika Graser	130,-
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

KI10	2-4 Jahre	Mi 16.00-17.00 Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
KI11	2-4 Jahre	Mi 16.00-17.00 Cottageg. 17	Lisa Rohringer	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,-
KI12	Kinder 4-6 Jahre	Mi 17.00-18.00 Cottageg. 17	Lisa Rohringer	80,-
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	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo 18.00-19.30 Schop. 81	S. Mehvar, L. Gusel	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 17. Sept. 2020, 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) 19. Sept. - 28. Nov. 2020 und 13. März - 26. Juni 2021, 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)

