



MITTEN IM 9-TEN



SPORTUNION
— WIEN 9 —



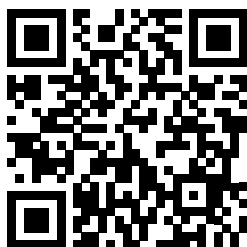
PROGRAMM
2023/24

INHALTSVERZEICHNIS

	<i>Seite</i>
<i>NACHWUCHS UND TURNEN</i>	<i>1-3</i>
<i>ELTERN KIND TURNEN</i>	<i>1</i>
<i>FREERUNNING & PARKOUR</i>	<i>1</i>
<i>TURNEN</i>	<i>2</i>
<i>TANZSPORT ANGEBOTE</i>	<i>3</i>
<i>BALLSPORT</i>	<i>3</i>
<i>TISCHTENNIS</i>	<i>3</i>
<i>FIT SPORT ANGEBOTE</i>	<i>4-7</i>
<i>KAMPFSPORTANGEBOTE</i>	<i>8-9</i>
<i>FECHTEN</i>	<i>8</i>
<i>EMESKAI KARATE</i>	<i>9</i>
<i>JIU JITSU</i>	<i>9</i>
<i>KOOPERATIONSANGEBOT</i>	<i>9</i>

Da es noch zu Änderungen des Sportprogramms kommen kann, bitten wir darum, vor dem Aufsuchen der ersten Einheit unsere Homepage zu besuchen. Durch Scan dieses QR-Codes kommen Sie direkt zu unserer Seite:

www.sportunion-wien9.at





Tag Zeit Halle Alter Card

NACHWUCHS UND TURNEN

unter 16 Jahre: € 175,- pro Jahr und Einheit

über 16 Jahre: € 190,- pro Jahr und Einheit

über 25 Jahre: € 210,- pro Jahr und Einheit

KOMBI-CARD FÜR KIDS

€ 320,- 1x pro Jahr

Berechtigt zur Teilnahme an ALLEN mit diesem 😊
gekennzeichneten Einheiten.

ELTERN UND KIND TURNEN

Erster Kontakt von Kindern mit organisiertem und ge-
regelmäßigem Sporttreiben. Ebenso bietet das Eltern- Kind-
Turnen einen optimalen Wiedereinstieg in das Sporteln
für die Eltern. Gemeinsam führen Eltern und Kinder
Übungen aus, die die Beweglichkeit fördern sowie das
Körpergefühl und die Kräftigung der Muskulatur fördern.

Mo	16.00-17.00	Grünentorgasse 9	2-5	
Di	15.00-16.00	Porzellangasse 14-16	2-5	
Mi	15.00-16.00	Porzellangasse 14-16	2-5	
Mi	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	2-5	
Do	15.00-16.00	Porzellangasse 14-16	2-5	
Do	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	2-5	

FLOORBALL

Di	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	6-10	😊
----	-------------	------------------	------	---

FREERUNNING & PARKOUR

Wir bitten in den Turnsälen nur Turnschuhe mit heller Sohle zu verwenden!

Freerunning & Parkour sind Trendsportarten bei denen
man mit akrobatischen Bewegungen klettert, springt oder
läuft. Diesen spektakulären urbanen Sport könnt ihr bei
uns in einem sicheren Rahmen erlernen.

Mi	17.00-18.30	Grünentorgasse 9	ab 12	😊
Do	17.00-18.15	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
Do	18.15-19.30	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
Do	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊



Tag

Zeit

Halle

Alter

Card

GERÄTETURNEN/PARKOUR BASICS

In diesem Kurs werden spielerisch die Grundlagen für Geräteturnen und Parkour vermittelt.

Mo	16.00-17.30	Porzellangasse 14-16	8-12	😊
----	-------------	----------------------	------	---

GERÄTETURNEN WEIBLICH & MÄNNLICH

Geräteturnen ist eine ideales Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen koordinativen und kognitiven Herausforderungen. Ziel ist es, an Turngeräten bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen.

Mo	17.30-19.00	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
----	-------------	----------------------	-------	---

Mi	17.00-18.30	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
----	-------------	----------------------	-------	---

KLEINKINDERTURNEN

Kleinkinderturnen ist die ideale Fortsetzung nach dem Besuch einer unserer Eltern-Kind-Turn Einheiten denn hier erobern die Kinder erstmals ohne ihre Eltern die Turnsäle. Spielerisch werden Bewegungen und Grundlagen für andere Sportarten erlernt.

Mo	15.00-16.00	Porzellangasse 14-16	3-5	😊
----	-------------	----------------------	-----	---

Mo	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	4-6	😊
----	-------------	----------------------	-----	---

TURNEN & SPIELE

Turnen & Spiele ist ein polysportives Sportangebot für Kinder, die gerne ein abwechslungsreiches Programm haben. Neben Boden und Geräteturnen werden in diesen Einheiten auch Ballspiele gespielt.

Do	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	6-10	😊
----	-------------	------------------	------	---



Tag

Zeit

Halle

Alter

Card

TANZSPORTANGEBOTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

BALLET

Im Ballett wird Gleichgewicht, Körperkontrolle und Koordination vermittelt. Darüber hinaus wird eine gute und gesunde Körperhaltung gefördert, die auch dem

Selbstvertrauen zu Gute kommt.

Di	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	ab 5	😊
----	-------------	----------------------	------	---

HIP HOP & JAZZ

Bei diesem Angebot erlernen Kinder und Jugendliche Tänze die eine Mischung aus afrikanischem, afro-amerikanischem Tanz, Modern Dance und klassischem Tanz sind.

Di	17.00-18.00	Porzellangasse 14-16	6-12	😊
----	-------------	----------------------	------	---

BALLSPORT TISCHTENNIS

Info: Roman Holecek,
T: 0680/1115991

Tischtennis ist eine der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt. Bei uns können sowohl Hobbyspieler*innen als auch Meisterschaftsspieler*innen ein zu Hause finden.

Nachwuchs : € 149,- pro Jahr

Fr	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	6-12
----	-------------	----------------------	------

Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene

€ 159,- 1x pro Woche / € 259,- 2x pro Woche

Mo	18.00-19.00	Pantzergasse 25	
Fr	17.00-18.00	Porzellangasse 14-16	

Erwachsene MeisterschaftsspielerInnen

€ 199,- 1x pro Woche / € 319,- 2x pro Woche

Mo	19.00-20.30	Pantzergasse 25	
Fr	18.00-19.30	Porzellangasse 14-16	



Tag

Zeit

Halle

Card

FIT ANGEBOTE

unter 25 Jahre: € 190,- pro Jahr und Einheit

über 25 Jahre: € 210,- pro Jahr und Einheit

€ 350,- pro Jahr Superfitpass 😊

Berechtigt zur Teilnahme an ALLEN mit 😊 gekennzeichneten Einheiten.

BODY FORMING

Body-Forming hat das Ziel Fett ab- und Muskeln an bestimmten Körperstellen aufzubauen und damit das Gewebe zu straffen.

Mo	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

Di	18.00-19.00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

BBP(BAUCH, BEIN, PO)

PROBLEMZONENGYMNASTIK

Wie der Name schon verrät wird hier vorwiegend die genannte Muskulatur trainiert. Die Intensität des Workouts ist mittel bis hoch.

Di	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

BODYWORK

Bodywork ist ein Ganzkörpertraining das in unterschiedlichen Intensitäten mit und ohne Zusatzgeräten wie Therabändern, Bällen und Hanteln durchgeführt wird. Dabei werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert, der Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt.

Do	17.30-18.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---



Tag

Zeit

Halle

Card

DAMENGYMNASTIK

Bei dieser Seniorengymnastik für Damen werden Muskeln und Sehnen vor allem durch funktionelle Bewegungen trainiert. Ziel ist es den Bewegungsapparat lange gesund zu erhalten.

Mi	18.30-19.30	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

FAT BURNING

FAT Burning ist ein intensives Workout bei dem es neben dem Verbrennen von Körperfett auch um einen gezielten Muskelaufbau geht.

Do	19.15-20.45	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

FIT UND AKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Programm und eine Stärkung der Muskeln und Gelenke wollen wir unsere Teilnehmer*innen Fit und Aktiv halten.

Di	08.30-09.45	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

FIT WORKOUT

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper.

Mi	18.00-19.00	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

GESUNDER RÜCKEN

Gesunder Rücken beinhaltet verschiedene Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Mo	19.30-20.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

Di	19.00-20.00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---



Tag

Zeit

Halle

Card

PILATES

Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Mit Pilates wird insbesondere deine Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken trainiert.

Do	18.15-19.15	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

SENIORENGYMNASTIK FÜR DAMEN UND HERREN

Bei der Seniorengymnastik werden Muskeln und Sehnen vor allem durch funktionelle Bewegungen trainiert. Ziel ist es den Bewegungsapparat lange gesund zu erhalten.

Mo	08.45-09.50	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

SENIORENGYMNASTIK mit PILATES

Mo	10.00-11.10	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

Di	09.50-11.00	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

STEP

Step ist ein dynamisches Ganzkörperworkout mit Elementen aus klassischer Gymnastik und Tanz. Unter Anleitung eines/r TrainerIn werden auf einer höhenverstellbaren Plattform (Stepboard, Stepbrett) Schrittfolgen zu motivierender Musik ausgeführt.

Di	19.30-20.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

STRETCH & RELAX

Stretching Übungen erhalten die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was eine Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist.

Di	20.00-21.00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---



Tag

Zeit

Halle

Card

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination von Fitnessübungen speziell für den Rücken. Sie wird von speziell ausgebildeten TrainerInnen angeleitet und kräftigt den gesamten Rücken. Sie kann zur Prävention und zur Behandlung von Rückenschmerzen eingesetzt werden.

Do	09.00-10.00	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & ENTSPANNUNG

Do	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Dazu werden geistige und körperliche Übungen eingesetzt.

Mo	19.30-20.30	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

Do	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

DANCE AEROBIC

Dance Aerobic ist ein Fitnessprogramm bestehend aus einer Kombination von Aerobic mit Tanzschritten und Musik.

Mi	19.00-20.00	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

SPEZIELLE FIT-ANGEBOTE

BEWEGUNG DURCH TANZ

Tanzen ist nicht nur eine lebensfreudige Bewegung zur Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.

Preis auf Anfrage

Mi	10.00-11.30	Porzellangasse 14-16	
----	-------------	----------------------	--



Tag

Zeit

Halle

Alter

KAMPFSPORT

FECHTEN Info: Maximilian Reimer,
T 0699/18326382

Fechten ist eine fordernde Sportart, die das Maximum an Koordination, Schnellkraft, Ausdauer und vorallem Intelligenz abverlangt. Die hohe Anspannung bietet einen guten Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag. Wir haben sowohl Wettkampf- als auch Einsteigertrainingsgruppen.

Nachwuchs Anfänger

€ 320,- pro Jahr

Mo	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	ab 6
Mo	18.00-19.30	Grünentorgasse 9	ab 10

Nachwuchs Fortgeschrittene

€ 380,- pro Jahr

Mo	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	ab 6
Do	16.30-17.30	Porzellangasse 14-16	ab 6
Mo	18.00-19.30	Grünentorgasse 9	ab 10
Mi	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	ab 12
Do	16.30-17.30	Porzellangasse 14-16	ab 10

Erwachsene Anfänger

€299,- pro Jahr

Mi	20.00-21.00	Porzellangasse 14-16	
----	-------------	----------------------	--

Erwachsene Fortgeschrittene:

€ 440,- pro Jahr

Mo	19.30-20.30	Porzellangasse 14-16	
Mi	20.00-21.00	Porzellangasse 14-16	

Kadertraining:

€ 520,- pro Jahr

Mo	19.30-21.30	Porzellangasse 14-16	
Mi	19.30-21.30	Porzellangasse 14-16	
Sa	auf Anfrage	Porzellangasse 14-16	



Tag Zeit Halle Alter

JIU JITSU

Jiu-Jitsu ist Selbstverteidigung und Zweikampfsport, der Elemente aus Judo (Würfe, Würge- und Festlegetechniken) und Karate (Abblocken, Schläge und Tritte) in sich vereint. Jiu-Jitsu heißt übersetzt nachgebende oder auch sanfte Kunst.

unter 14 Jahre : € 254,- pro Jahr (zzgl. €20,- Fachverbandsabgabe)

über 14 Jahre : € 254,- pro Jahr (zzgl. €20,- Fachverbandsabgabe)

Di	16.30-18.00	Porzellangasse 14-16	6-10
Di	18.00-19.30	Porzellangasse 14-16	10-14
Di	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	Jugend/Erwachsene
Fr	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	Jugend/Erwachsene
So	11.00-13.00	Porzellangasse 14-16	Kadertraining

EMESKAI - KARATE (Modernes Sportkarate)

EMESKAI Modernes Sportkarate zu lernen heißt Kämpfen lernen. Das Training ist so aufgebaut, dass jeder möglichst schnell an Karate als Wettkampfsport herangeführt wird. Basis ist ein ausgewogenes körperliches und motorisches Training. Modernes Sportkarate ist kein Vollkontakt-Sport.

Nachwuchs

€180,- pro Jahr

Mi	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	AnfängerInnen ab 7
Mi	17.00-18.00	Porzellangasse 14-16	Fortgeschr. ab 7

Jugend und Erwachsene

€254,- pro Jahr

Mi	19.30-21.00	Grünentorgasse 9	ab 13
So	auf Anfrage	Porzellangasse 14-16	

KOOPERATIONSANGEBOT KRAFTKAMMER +SAUNA

Adresse: 1190 Wien, U-Bahn Bogen 189-191
(gegenüber Döblinger Gürtel 8)

Für SPORTUNION WIEN 9 Mitglieder besteht die Möglichkeit die Kraftkammer und Sauna der SPORTUNION DÖBLING zum reduzierten Beitrag von € 150,- pro Jahr zu buchen.

SPORTUNION WIEN 9

Billrothstraße 24, 1190 Wien

Tel 01/ 367 41 28

Fax 01/367 40 24

office@sportunion-wien9.at

www.sportunion-wien9.at

ZVR-Nr.: 182211557



BEGINN DES ÜBUNGSBETRIEBS:

11. September 2023

BITTE BEACHTEN SIE:

- Bei einer Neuaufnahme wird eine Einschreibgebühr von €35,- einmalig in Rechnung gestellt.
- Alle Preise sind Jahresmitgliedsbeiträge! Semesterzahlung nur bei Abbuchungsauftrag.
- Bei Anmeldung für eine Einheit kann nur diese besucht werden.
- Für einen Wechsel in eine andere Einheit ist eine Ummeldung erforderlich.
- Fernbleiben vom Übungsbetrieb enthebt nicht der Zahlungspflicht!
- Eine Beendigung der Mitgliedschaft ist nur durch eine schriftliche Abmeldung möglich!

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!



Rabatt-Infos auf unserer Homepage



Rabatt-Infos auf unserer Homepage



WORKCESS
www.workcess.at