



MITTEN IM 9-TEN



SPORTUNION
— WIEN 9 —



PROGRAMM
2025/26

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
NACHWUCHS UND TURNEN	1-3
ELTERN-KIND-TURNEN	1
TURNEN	1
FLOORBALL	2
FREERUNNING & PARKOUR	2
TANZEN	3
BALLSPORT	3
TISCHTENNIS	3
VOLLEYBALL	3
FIT SPORT	4-6
JACKPOT FIT	7
KAMPFSport	8-9
FECHTEN	8
JIU JITSU	9
EMESKAI KARATE	9

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: € 219,- pro Jahr und Einheit

über 16 Jahre: € 239,- pro Jahr und Einheit

KOMBI-CARD FÜR KIDS

€ 380,- 1x pro Jahr

Berechtigt zur Teilnahme an ALLEN mit diesem 😊 gekennzeichneten Einheiten.

ELTERN-KIND-TURNEN

Erster spielerischer Kontakt von Kindern mit organisiertem und geregeltm Sporttreiben. Eltern und Kinder führen gemeinsam Übungen aus, die die Beweglichkeit, das Körpergefühl und die Kräftigung der Muskulatur fördern.

Mo	15.00-16.00	Porzellangasse 14-16	2-5	
Di	15.30-16.30	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	

KLEINKINDERTURNEN

Kleinkinderturnen ist die ideale Fortsetzung nach dem Besuch einer unserer Eltern-Kind-Turnen-Einheiten denn hier erobern die Kinder erstmals ohne ihre Eltern die Turnsäle.

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 ein abwechslungsreiches Programm lieben. Neben Boden- und Geräteturnen werden in diesen Einheiten auch verschiedene Ballspiele gespielt.

Mo	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	6-10	😊
----	-------------	----------------------	------	---



Tag Zeit Halle Alter Card

FLOORBALL

Eine schnelle, dynamische Mannschaftssportart, die in der Halle gespielt wird. Mit Schlägern wird ein leichter Kunststoffball ins gegnerische Tor geschossen. Es ist ein schnelles, spannendes Spiel und ideal für Kinder und Jugendliche.

Do	18.00-19.00	Grünentorgasse 9	6-10	😊
----	-------------	------------------	------	---

GERÄTETURNEN WEIBLICH & MÄNNLICH

Training von Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung, Schulung der Körperwahrnehmung und Erlernen der Elemente des aktuellen Turn10 Basisstufen-Programms für Vereine an den Geräten Boden, Schwebbalken, Minitramp, Sprung, Reck, Barren und Ringen.

Mo	18.00-19.30	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
----	-------------	----------------------	-------	---

Mi	17.00-18.30	Porzellangasse 14-16	ab 7	😊
----	-------------	----------------------	------	---

GERÄTETURNEN/PARKOUR BASICS

Mo	17.00-18.00	Porzellangasse 14-16	8-12	😊
----	-------------	----------------------	------	---

FREERUNNING & PARKOUR

Freerunning & Parkour sind Trendsportarten, bei denen man mit akrobatischen Bewegungen klettert, springt oder läuft. Bei uns kannst du diesen spektakulären urbanen Sport in einem sicheren Rahmen erlernen.

Anfänger, leicht Fortgeschrittene

Do	17.00-18.15	Porzellangasse 14-16	ab 8	😊
----	-------------	----------------------	------	---

Anfänger, mäßig Fortgeschrittene

Mi	17.00-18.30	Grünentorgasse 9	ab 12	😊
----	-------------	------------------	-------	---

Do	18.15-19.30	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
----	-------------	----------------------	-------	---

Fortgeschrittene und Erwachsene

Do	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	ab 13	😊
----	-------------	----------------------	-------	---

Tag Zeit Halle Alter Card

TANZSPORTANGEBOTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

BALLETT

Im Ballett werden Gleichgewicht, Körperkontrolle und Koordination geschult. Gleichzeitig wird eine gute und gesunde Körperhaltung gefördert, die auch das Selbstvertrauen stärkt.

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

HIP HOP & JAZZ

In diesem Kurs lernen Kinder Tänze, die Elemente aus afrikanischem, afro-amerikanischem Tanz, Modern Dance und klassischem Tanz verbinden.

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

BALLSPORT

TISCHTENNIS

Nachwuchs € 199,- pro Jahr

Fr	15.30-16.30	Porzellangasse 14-16	6-12	
----	-------------	----------------------	------	--

Erwachsene Anfänger*innen und Fortgeschrittene € 270,- pro Jahr

Fr	16.30-18.00	Porzellangasse 14-16		
----	-------------	----------------------	--	--

Erwachsene

Meisterschaftsspieler*innen € 270,- pro Jahr

Fr	18.00-19.30	Porzellangasse 14-16		
----	-------------	----------------------	--	--

VOLLEYBALL € 209,- pro Jahr

Hobbygruppe für Jugendliche, Studierende & Erwachsene

Mo	19.30-21.00	Grünentorgasse 9	ab 16	
----	-------------	------------------	-------	--

Spikeball € 209,- pro Jahr

Hobbygruppe für Jugendliche, Studierende & Erwachsene

Mi	19.00-20.00	Redtenbachergasse 79		
----	-------------	----------------------	--	--

Mi	20.00-21.00	Redtenbachergasse 79		
----	-------------	----------------------	--	--



Tag Zeit Halle Card

FIT ANGEBOTE

€ 249,- pro Jahr und Einheit

€ 399,- pro Jahr Superfitpass 😊

BODY FORMING

Body-Forming zielt darauf ab, Fett zu reduzieren, gezielt 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	😊
----	-------------	------------------	---

PROBLEMZONENGYMNASTIK

Wie der Name schon verrät, werden hier gezielt die Problemzonen mit Ganzkörperübungen trainiert – sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Geräten. Die Intensität des Workouts ist mittel bis hoch.

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

DAMENGYMNASTIK

Durch funktionelle Bewegungen werden Muskeln und Sehnen gezielt trainiert, um den Bewegungsapparat langfristig gesund und beweglich zu halten.

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

FAT BURNING

Ein intensives Workout, bei dem nicht nur Körperfett verbrannt, sondern auch gezielt Muskeln aufgebaut werden.

Do	20.00-21.00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

FIT UND AKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Programm und gezielte Übungen zur Stärkung von Muskeln und Gelenken bleiben unsere Teilnehmer*innen fit, aktiv und beweglich.

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

Tag Zeit Halle Card

FIT WORKOUT

Jede Einheit bietet ein kreatives, abwechslungsreiches Ganzkörperworkout, das anstrengend, schweißtreibend und zugleich effektiv ist.

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

BODYWORK

Ein Ganzkörpertraining, das in unterschiedlichen Intensitäten mit und ohne Zusatzgeräten wie Thera-Bändern, Bällen und Hanteln durchgeführt wird. Dabei werden koordinativen Fähigkeiten verbessert, der Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt.

Di	20:00-21:00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

Do	17:30-18:30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

GESUNDER RÜCKEN

Im Vordergrund dieser Einheit stehen Linderung und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Mit vielfältigen Übungen wird gezielt die Rückenmuskulatur gestärkt.

Mo	19:30-20:30	Porzellangasse 14-16	😊
----	-------------	----------------------	---

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

PILATES

Ein intensives, zugleich sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Besonderes Augenmerk liegt auf der Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und unterem Rücken, die gezielt gestärkt wird.

Do	19.00-20.00	Grünentorgasse 9	😊
----	-------------	------------------	---

SENIORENGYMNASTIK mit PILATES

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

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

SENIORENGYMNASTIK DAMEN & HERREN

Muskeln und Sehnen werden gezielt durch funktionelle Bewegungen trainiert. Ziel ist es, den Bewegungsapparat langfristig gesund und beweglich zu erhalten.

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



Tag Zeit Halle Card

STEP

Step ist ein dynamisches Ganzkörperworkout, das Elemente aus klassischer Gymnastik und Tanz kombiniert. Unter Anleitung werden Schrittfolgen auf einer höhenverstellbaren Plattform (Stepboard) zu motivierender Musik ausgeführt.

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In einer gezielten Kombination von Fitnessübungen wird speziell die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert. Die eingesetzten Übungen dienen der Behandlung von Rückenschmerzen und der Prävention dieser.

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & ENTSPANNUNG

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

YOGA

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Fließende Übungen kräftigen den Körper, fördern Beweglichkeit und schenken neue Energie.

Mi	08:00-09:00	Porzellangasse 14-16	😊😊
----	-------------	----------------------	----

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

DANCE AEROBIC

Dieses Fitnessprogramm kombiniert Aerobic mit Tanzschritten und motivierender Musik.

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

SPEZIELLE FIT-ANGEBOTE

BEWEGUNG DURCH TANZ

Tanzen ist nicht nur eine lebensfrohe Bewegung zur Musik, sondern trägt auch im fortgeschrittenen Alter wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness bei.

Preis auf Anfrage

ACHTUNG! Start ab 17.09.2025

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

Tag Zeit Halle Card



Das Jackpot.fit-Bewegungsangebot richtet sich an Sport-Beginner*innen sowie Wiedereinsteiger*innen. Jackpot.fit bietet eine optimale sportliche Ergänzung nach einem Kur- oder Reha-Aufenthalt. Den Großteil der Zielgruppe bilden Erwachsene Frauen und Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren.

GESUNDER RÜCKEN

Mo	19:30-20:30	Porzellangasse 14-16	
----	-------------	----------------------	--

BODYWORK

Di	20:00-21:00	Grüentorgasse 9	
----	-------------	-----------------	--

Do	17:30-18:30	Porzellangasse 14-16	
----	-------------	----------------------	--



Gemeinsam
gesünder.



SVS Versicherte und deren Kinder werden bei der Teilnahme an qualitätsgeprüften Sportvereinsprogrammen mit jeweils einem SVS Extra-Gesundheitsrunderter pro Jahr seitens der Versicherung unterstützt.

Wie Sie zu Ihrem SVS-Gesundheitsrunderter kommen, erfahren Sie unter:

www.svs.at/gesundheitsrunderter



Tag Zeit Halle Alter

KAMPFSPORT

FECHTEN

Fechten verbindet Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Kreativität. Der Sport fordert Körper und Geist gleichermaßen und schafft so einen idealen Ausgleich zum Alltag. Ob Einsteiger:in oder Wettkämpfer*in, bei uns findest du die passende Trainingsgruppe.

Nachwuchs Anfänger*innen

€ 380,- pro Jahr

Mo	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	6-10
Mo	18.00-19.30	Grünentorgasse 9	10-15

Nachwuchs Fortgeschrittene

€ 440,- pro Jahr

Mo	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	6-10
Mo	18.00-19.30	Grünentorgasse 9	10-15
Mi	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	10-15
Do	16.30-17.30	Porzellangasse 14-16	8-14

Erwachsene Anfänger*innen

€350,- pro Jahr

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

Erwachsene Fortgeschrittene:

€ 500,- pro Jahr

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

Kadertraining:

€ 580,- 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 eine Form der Selbstverteidigung und des Zweikampfsports, die Elemente aus Judo (Würfe, Würge- und Festlegetechniken) sowie Karate (Abblocken, Schläge und Tritte) vereint. Der Name Jiu-Jitsu bedeutet „nachgebende“ oder auch „sanfte Kunst“.

unter 14 Jahre : € 219,- pro Jahr (zzgl. €20 Fachverbandsabgabe)

über 14 Jahre : € 319,- 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

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

Nachwuchs

€ 219,- pro Jahr

Mi	16.30-17.30	Porzellangasse 14-16	ab 7
Mi	16.30-18.00	Porzellangasse 14-16	Fortgeschr. ab 7

Jugend und Erwachsene

€ 319,- pro Jahr

Mo	17.00-18.30	Porzellangasse 14-16	ab 13
Mi	19.30-21.00	Grünentorgasse 9	ab 13
So	auf Anfrage	Porzellangasse 14-16	ab 13

SPORTUNION WIEN 9

Porzellangasse 14-16, 1090 Wien
Tel.: 0664/125 84 60
office@sportunion-wien9.at
www.sportunion-wien9.at
ZVR-Nr.: 182211557



BEGINN DES ÜBUNGSBETRIEBS:

08. September 2025

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!



Wir bewegen Menschen