



MITTEN IM 9-TEN



SPORTUNION
—WIEN9—



PROGRAMM
2026/27

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: € 228,- pro Jahr und Einheit

über 16 Jahre: € 248,- pro Jahr und Einheit

KOMBI-CARD FÜR KIDS € 394,- pro Jahr

Berechtigt zur Teilnahme an ALLEN mit diesem 😊 gekennzeichneten Einheiten.

ELTERN-KIND-TURNEN

Erster spielerischer Kontakt von Kindern mit organisiertem und geregelterm 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-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 dieser Einheit auch verschiedene Ballspiele gespielt.

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



Tag	Zeit	Halle	Alter	Card
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, Schwebebalken, 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				
Do	18.15-19.30	Porzellangasse 14-16	ab 10	😊
Mi	17.00-18.30	Grünentorgasse 9	ab 12	😊
Fortgeschrittene und Erwachsene				
Do	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	ab 13	😊
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	😊

Tag	Zeit	Halle	Alter	Card
TANZSPORTANGEBOTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE				
BALLETT				
Tanzen, entdecken & spielerisch lernen. Kinder ab 5 Jahren entdecken spielerisch ihren Körper und ihre Bewegungsmöglichkeiten. Sie entwickeln Koordination, Gleichgewicht, Körperbewusstsein und Kreativität – ein idealer Einstieg in die vielfältige Welt des Tanzens.				
Di	16.00-17.00	Porzellangasse 14-16	ab 5	😊
HIP HOP & JAZZ				
Dein Move. Dein Style. Deine Musik. Hip Hop & Jazz verbindet Hip Hop, Jazz, Reggaeton und Urban Dance zu einem vielseitigen Mix. Die Kinder entwickeln Moves, Rhythmusgefühl und Koordination und entdecken ihren eigenen Style - mit viel Spaß an der Bewegung.				
Di	17.00-18.00	Porzellangasse 14-16	6-12	😊
BALLSPORT TISCHTENNIS				
Nachwuchs € 219,- pro Jahr				
Fr	15.30-16.30	Porzellangasse 14-16	6-12	
Jugend/Erwachsene 1x pro Woche € 270,- pro Jahr 2x pro Woche € 330,- pro Jahr				
Anfänger*innen & Fortgeschrittene				
Mi	18.00-19.30	Redtenbachergasse 79	ab 12	*
Fr	16.30-18.00	Porzellangasse 14-16	ab 12	
Erwachsene Fortgeschrittene				
Mi	19.30-21.00	Redtenbachergasse 79	* ab 23.09.2026	
Fr	18.00-19.30	Porzellangasse 14-16		
VOLLEYBALL € 216,- pro Jahr				
Hobbygruppe für Jugendliche, Studierende & Erwachsene				
Mo	19.30-21.00	Grünentorgasse 9	ab 16	



Tag	Zeit	Halle	Card
<i>FIT ANGEBOTE</i>			
€ 258,- pro Jahr und Einheit			
<i>Superfitpass</i> € 414,- pro Jahr			
Berechtigt zur Teilnahme an ALLEN mit diesem  gekennzeichneten Einheiten.			
<i>BODY FORMING</i>			
Die Übungen zielen darauf ab, Fett zu reduzieren, gezielt Muskeln an bestimmten Körperstellen aufzubauen und Gewebe zu straffen.			
Mo	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	
Di	18.00-19.00	Grünentorgasse 9	
<i>BODYWORK</i>			
Ein Ganzkörpertraining mit variabler Intensität und optionalen Zusatzgeräten (Therabändern, Bällen und Hanteln) kommt es zur Verbesserung der Koordination, der Mobilität und Muskelkraft.			
Di	20.00-21.00	Grünentorgasse 9	
Do	17.30-18.30	Porzellangasse 14-16	
<i>FAT BURNING</i>			
Ein intensives Workout, bei dem nicht nur Körperfett verbrennt, sondern auch gezielt Muskeln aufgebaut werden.			
Do	20.00-21.00	Grünentorgasse 9	
<i>FIT im ALLTAG</i>			
Das effektive Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und Energie im täglichen Leben, ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger.			
Mi	19.00-20.00	Porzellangasse 14-16	
<i>FIT und AKTIV</i>			
Durch abwechslungsreiche 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
<i>FIT WORKOUT</i>			
Jede Einheit bietet ein kreatives, abwechslungsreiches Ganzkörperworkout, das anstrengend, schweißtreibend und zugleich effektiv ist.			
Mi	18.00-19.00	Porzellangasse 14-16	
<i>FULL BODY WORKOUT</i>			
Gezieltes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Geräten. Intensität: mittel bis hoch.			
Di	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	
<i>GESUNDER RÜCKEN</i>			
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	
<i>PILATES</i>			
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	
<i>RÜCKENFIT mit ENTSPANNUNG</i>			
Gezielte Kräftigung und Mobilisation für einen starken, schmerzfreien Rücken, abgerundet mit einer wohltuenden Entspannungseinheit.			
Do	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16	
<i>SENIORENGYMNASTIK Frauen & Männer</i>			
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
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, das Elemente aus klassischer Gymnastik und Tanz kombiniert. Unter Anleitung werden Schrittfolgen auf einer höhenverstellbaren Plattform (Stepboard) zu motivierenden 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	
WORKOUT mit Pilates			
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	
YOGA - Vinyasa Flow			
Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Fließende Übungen kräftigen den Körper, fördern Beweglichkeit und schenken neue Energie.			
Do	19.30-21.00	Porzellangasse 14-16	
SPEZIELLE FIT-ANGEBOTE			
TANZEN ab der Lebensmitte			
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			
Mi	10.00-11.30	Porzellangasse 14-16	



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 Frauen und Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren.

Wintersemester 2026/27

Mo	19.30-20.30	Porzellangasse 14-16
Di	20.00-21.00	Grünentorgasse 9
Mi	18.30-19.30	Grünentorgasse 9
Mi	19.00-20.00	Porzellangasse 14-16
Do	17.30-18.30	Porzellangasse 14-16
Do	18.30-19.30	Porzellangasse 14-16



Gemeinsam
gesünder.



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

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

www.svs.at/gesundheitshunderter



Tag	Zeit	Halle	Alter
KAMPFSPORT			
FECHTEN			
Fechten verbindet körperliche und mentale Fähigkeiten wie kaum eine andere Sportart. Wir bieten Trainingsmöglichkeiten vom Einstieg im Kindesalter bis zum leistungsorientierten Wettkampfsport.			
Nachwuchs Anfänger*innen € 390,- pro Jahr			
Mo	17.00-18.00	Grünentorgasse 9	6-10
Mo	18.00-19.30	Grünentorgasse 9	10-15
Nachwuchs Fortgeschrittene € 450,- 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 €360,- pro Jahr			
Mi	20.00-21.00	Porzellangasse 14-16	ab 16
Erwachsene Fortgeschrittene: € 520,- pro Jahr			
Mo	19.30-20.30	Porzellangasse 14-16	ab 16
Mi	20.00-21.00	Porzellangasse 14-16	ab 16
Kadertraining: € 590,- pro Jahr			
Mo	19.30-21.30	Porzellangasse 14-16	ab 15
Mi	19.30-21.30	Porzellangasse 14-16	ab 15
Sa	auf Anfrage	Porzellangasse 14-16	ab 15

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 : € 228,- pro Jahr (zzgl. €20 Fachverbandsabgabe)			
über 14 Jahre : € 330,- 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 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 € 228,- 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 € 330,- 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:

14. September 2026

WICHTIGE INFORMATION ZUR MITGLIEDSCHAFT

- Bei einer Neuaufnahme wird einmalig eine Einschreibgebühr von € 40,- verrechnet.
- Alle angeführten Beiträge sind Jahresmitgliedsbeiträge. Die Abbuchung erfolgt in Teilbeträgen pro Semester.
- Die Anmeldung gilt grundsätzlich für die jeweils gebuchte Sporteinheit bzw. das gewählte Sportangebot.
- Das Fernbleiben vom Trainingsbetrieb beendet die Mitgliedschaft nicht und entbindet nicht von der Zahlung des Mitgliedsbeitrags.
- Das Sportjahr beginnt am 1. September und endet am 31. August.
- Der reguläre Sportbetrieb orientiert sich grundsätzlich am Wiener Schuljahr. An Feiertagen und während der Schulferien findet grundsätzlich kein Training statt. Ausnahmen werden gesondert bekanntgegeben.
- Die Mitgliedschaft kann grundsätzlich zum Ende des Sportjahres am 31. August beendet werden. Die schriftliche Abmeldung muss spätestens bis zu diesem Zeitpunkt per E-Mail an office@sportunion-wien9.at erfolgen.

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!



Wir bewegen Menschen