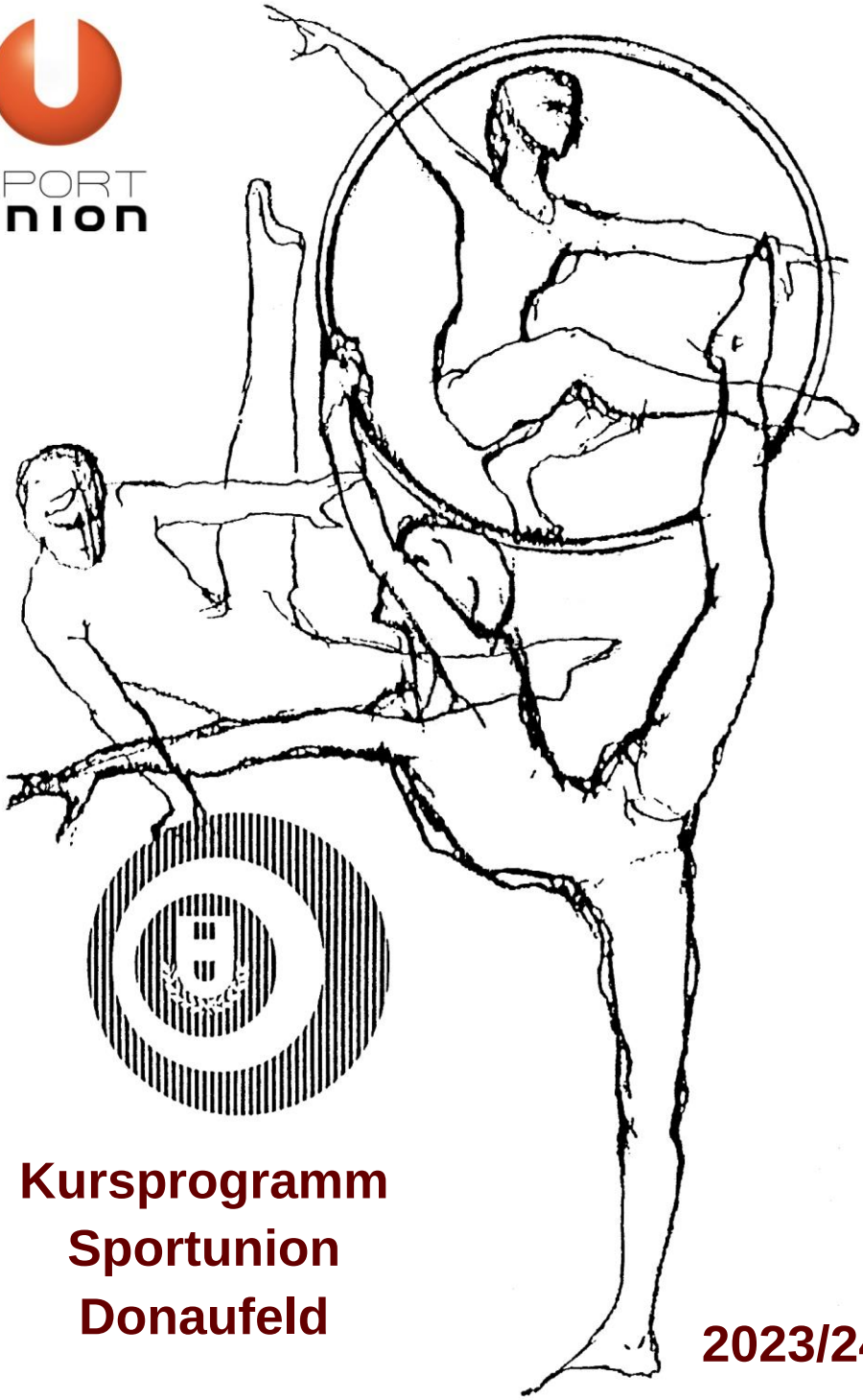
SPORT
UNION



Kursprogramm Sportunion Donaufeld

2023/24

Hinweise beim Durchlesen:

Alle Übungsplätze befinden sich im 21. Bezirk
Für den Turnsaal Franklinstraße 26 ist der Eingang in der Morelligasse.
Für unser Vereinsheim ist der Code an der Sprechanlage 0813.

An schulfreien Tagen findet kein Übungsbetrieb statt.
Die schulautonomen Tage finden Sie auf unserer Homepage.
Kursbeginn: 11.09.2023
Kursende: 21.06.2024

TR … staatlich geprüfte/r Trainer/in
LW ... geprüfter Lehrwart oder Instruktor
ÜL ... Übungsleiter

Die mit diesem Zeichen versehenen Einheiten sind mit dem Qualitätssiegel „Fit Sport Austria“ ausgezeichnet. Die Qualitätssicherung erfolgt über Fortbildungskurse der Sport-Dachverbände, die alle ÜbungsleiterInnen mindestens einmal in 4 Jahren besuchen müssen. Somit ist gewährleistet, dass die ÜbungsleiterInnen sich laufend weiter bilden und am neuesten Stand sind.

Kursprogramm nach Tagen

Montag

Tai Chi (Erwachsene)
16:00 – 17:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien mit Wang Qi Xing

Qi Gong (Erwachsene)
17:00 – 18:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien mit Wang Qi Xing

Kreativer Kindertanz (4,5 – 7 Jahre)
17:30 – 18:15 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit LW Nicky Hruby

Eltern-Kind Turnen (2 – 4 Jahre),
17:30 – 18:15 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit Thomas Kunnert-Bingler (Dipl. Kindergesundheitstrainer)

Tischtennis (Kinder und Jugend, 9 - 14 Jahre)
(Ballgeld € 35,00)
18:00 – 19:30 h, Rudolf Schön-Weg 1, Gymnastiksaal,
mit Marco Häfner und Majeed Musbah

Gerätturnen weiblich Basisstufe (ab 6 Jahre)
(Spartenbeitrag € 55,00**)**
18:15 – 19:30 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit ÜL Florentina Mild und ÜL Laura Braun

Dance for Kids (7+) – Beginners
18:15 – 19:05 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit LW Nicky Hruby

Fit for Kids (5 - 8 Jahre)
18:30 -19:30 h, Campus Donaufeld, Donaufelderstr. 77,
mit Thomas Kunnert-Bingler (Dipl. Kindergesundheitstrainer)

Zumba-Fitness-Kurs (Jugend und Erwachsene)
18:30 – 19:30 h, am Kinzerplatz 9, Turnsaal 2,
mit Manuela Bauer, zertifizierte Zumba-Instruktorin
Kosten: Vereinsmitglieder pro Stunde € 7,00 / 10er-Block € 50,00
Gäste pro Stunde € 10,00 / 10er-Block € 80,00

Musical Dance Erwachsene (ab 16 Jahre)
19:05 – 20:05 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit LW Nicky Hruby

Body Work (Jugend und Erwachsene)
19:10 – 20:10 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1,
mit Barbara Gruber

Gerätturnen weiblich Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)
(Spartenbeitrag € 55,00)
19:30 – 20:15 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit ÜL Florentina Mild und ÜL Laura Braun

Gymnastik und Turnen (Herren 50+)
19:30 – 21:00 h, Kinzerplatz 9, Turnsaal 2,
mit Alois Posch

Parkour für Jugendliche ab 14 Jahre
Anmeldung unter parkour@sportunion-donaufeld.at
19:30 -21:30 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 2,
mit Lorenz Hofmann

Tischtennis (Jugend und Erwachsene)
(Ballgeld € 35,00)
19:30 – 21:00 h, Rudolf Schön-Weg 1, Gymnastiksaal,
mit Marco Häfner und Majeed Musbah

Badminton – HobbyspielerInnen - Jugend und Erwachsene
(Ballgeld € 45,00)
20:15 – 21:40 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1,
mit ÜL Fritz Graussam

Dienstag

Bewegung für Senioren (Damen und Herren)
17:30 – 18:30 h, Mengergasse 33, Turnsaal, mit Monika Cieslinska

Tai Chi für Anfänger (Erwachsene)
18:00 – 19:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien mit
Wang Qi Xing

Badminton - Anfänger Kinder und Jugend
(10 - 16 Jahre., Ballgeld € 45,00)
18:00 – 19:30 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1,
mit Daniel Zatzka

Wellness-Gymnastik (Damen und Herren)
18:30 – 19:30 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit Monika Cieslinska

Kung Fu zur Selbstverteidigung (Erwachsene)
19:00 – 20:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien mit Wang Qi Xing

Nordic Walking (Jugend und Erwachsene)
19:00–21:00 h, Treffpunkt Mühlschüttelgasse 59 vis-a-vis Mühlschüttelpark, 1210 Wien,
mit LW Barbara Gruber
Kosten: € 7,00 / je Einheit (mind. 32 Einheiten im Jahr). Für Vereinsmitglieder der Sportunion Donaufeld ist diese Einheit im Gesamtangebot enthalten.

Ballspiele (Herren, Fußball)
19:10 – 21:10 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 2,
mit Adolf Jirgal

Bodywork (Damen und Herren)
19:30 – 20:30 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit Monika Cieslinska

Badminton – TurnierspielerInnen - Jugend und Erwachsene
(Ballgeld € 45,00)
19:40 – 21:10 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1,
mit Daniel Zatzka

Mittwoch

Gerätturnen – Mädchen und Burschen (4-7 Jahre)
(Spartenbeitrag € 55,00),
17:30 – 18:15 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit ÜL Florentina Mild und ÜL Laura Braun

Dance for Kids (9+) – Intermediate
17:30 – 18:30 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit LW Nicky Hruby

Badminton - Anfänger Kinder und Jugend (6-10 Jahre)
(Ballgeld € 45,00)
18:00 – 19:30 h, Campus Donaufeld, Donaufelderstr. 77,
mit ÜL Fritz Graussam

Gerätturnen weiblich Basisstufe (ab 6 Jahre)
(Spartenbeitrag € 55,00**)**
18:15 – 19:30 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit ÜL Florentina Mild und ÜL Laura Braun

Tischtennis (Kinder und Jugend, 9 - 14 Jahre)
(Ballgeld € 35,00)
18:00 – 19:30 h, Rudolf Schön-Weg 1, Gymnastiksaal
mit Marco Häfner und Majeed Musbah

Dance for Kids (12+) – Advanced
18:30 – 19:30 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal,
mit LW Nicky Hruby

Body Work (Jugend und Erwachsene)
19:10 – 20:10 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1, mit Melanie Müllner

Gerätturnen weiblich Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)
(Spartenbeitrag € 55,00)
19:30 – 20:15 h, Mengergasse 33, Turnsaal,
mit ÜL Florentina Mild und ÜL Laura Braun

Tischtennis (Jugend und Erwachsene)
(Ballgeld € 35,00)
19:30 – 21:00 h, Rudolf Schön-Weg 1 Gymnastiksaal,
mit Marco Häfner und Majeed Musbah

Badminton – HobbyspielerInnen - Jugend und Erwachsene
(Ballgeld € 45,00)
20:10 – 21:40 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1+2,
mit Stefanie Miene

Donnerstag

Tai Chi (Erwachsene)
09:00 – 10:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien
mit Wang Qi Xing

Qi Gong (Erwachsene)
10:00 – 11:00 h im Vereinsheim, Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien
mit Wang Qi Xing

Bodyshape: Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit (Jugend und Erwachsene)
18:30 – 19:30 h, Kinzerplatz 9, TS1,
mit LW Barbara Scharler

Hatha Yoga (Jugend und Erwachsene)
18:00 – 19:00 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal
mit Monika Cieslinska
Bitte die eigene Yoga-Matte mitnehmen!

Badminton – Fortgeschrittene Kinder und Jugend (12-18 Jahre)
(Ballgeld € 45,00)
18:00 – 19:30 h, Franklinstr. 26, Turnsaal 1,
mit Daniel Zatzka

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates (Jugend und Erwachsene)
19:00 – 20:00 h, Mengergasse 33, Gymnastiksaal
mit Monika Cieslinska

Zumba-Fitness-Kurs (Jugend und Erwachsene)
19:30 – 20:20h, am Campus Donaufeld, Donaufelder Str. 77,
mit Manuela Bauer, zertifizierte Zumba-Instruktorin
Kosten: Vereinsmitglieder pro Stunde € 7,00 / 10er-Block € 50,00
Gäste pro Stunde € 10,00 / 10er-Block € 80,00

Freitag

Volleyball (Jugend und Erwachsene)
19:10 – 21:10 h, Franklinstraße 26, Turnsaal 1,
mit ÜL Peter Bösel

Sonntag – 14 tägig

Epic Nerf Games (ab 9 Jahre)
Informationen und Anmeldung unter marco_haefner@gmx.net
09:00 – 12:00 h, Mengergasse 33, Turnsaal
mit Marco Häfner
Bei Bedarf kann auch auf Samstag gewechselt werden.

Kursprogramm nach Sparten

Badminton					
Montag	HobbyspielerInnen, Jugend ab 16 Jahre	20:15 bis 21:40 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Fritz Graussam (ÜL)
Dienstag	Anfänger Kinder und Jugend (10-16 Jahre)	18:00 bis 19:30 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Daniel Zatzka
Dienstag	TurnierspielerInnen, Jugend und Erwachsene	19:40 bis 21:10 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Daniel Zatzka
Mittwoch	Kinder/Jugend Anfänger (6-10 Jahre)	18:00 bis 19:30 h	Campus Donaufeld 1210 Wien	Turnsaal	Fritz Graussam (ÜL)
Mittwoch	HobbyspielerInnen, Jugend ab 16 Jahre	20:10 bis 21:40 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1+2	Stefanie Miene
Donnerstag	Fortgeschrittene Kinder und Jugend (12-18 Jahre)	18:00 bis 19:30 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Daniel Zatzka

Fitness

Bewegung für Senioren (Damen und Herrn)

Dienstag	Damen und Herren (60+)	17.30 bis 18:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Monika Cieslinska

Bodyshape: Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit (Jugend und Erwachsene)

Donnerstag	Damen und Herren (ab 16 J.)	18:30 bis 19:30 h	Kinzerplatz 9, 1210 Wien	Turnsaal 1	Barbara Scharler (LW)

Body-Work

Montag	Damen und Herren, Jgd (ab 16 J.)	19:10 bis 20:10 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Barbara Gruber
Dienstag	Damen und Herren, Jgd (ab 16 J.)	19:30 bis 20:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Monika Cieslinska
Mittwoch	Damen und Herren (ab 16 J.)	19:10 bis 20:10 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Melanie Müllner

Gymnastik und Turnen Herren 50+

Montag	Herren (50+)	19:30 bis 21:00 h	Kinzerplatz 9, 1210 Wien	Turnsaal 2	Alois Posch

Hatha Yoga

Bitte die eigene Yoga-Matte mitnehmen!

Donnerstag	Jugend und Erwachsene	18:00 bis 19:00 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Monika Cieslinska

Wellness-Gymnastik					
Dienstag	Damen und Herren (50 +)	18:30 bis 19:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Monika Cieslinska
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates					
Donnerstag	Jugend und Erwachsene	19:00 bis 20:00 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Monika Cieslinska
Zumba Kosten: Vereinsmitglieder pro Stunde € 7,00 / 10er-Block € 50,00 Gäste pro Stunde € 10,00 / 10er-Block € 80,00					
Montag	Damen und Herren (ab 16 J.)	18:30 bis 19:30 h	Kinzerplatz 9, 1210 Wien	Turnsaal 2	Manuela Bauer (zertifizierte Zumba-Instruktorin)
Donnerstag	Damen und Herren (ab 16 J.)	19:30 bis 20:20 h	Campus Donaufeld 1210 Wien	Turnsaal	Manuela Bauer (zertifizierte Zumba-Instruktorin)

Fernöstliche Fitness					
Tai Chi					
Montag	Erwachsene	16:00 bis 17:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing
Donnerstag	Erwachsene	09:00 bis 10:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing
Tai Chi für Anfänger					
Dienstag	Erwachsene	18:00 bis 19:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing
Qi Gong					
Montag	Erwachsene	17:00 bis 18:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing
Donnerstag	Erwachsene	10:00 bis 11:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing
Kung Fu zur Selbstverteidigung					
Dienstag	Erwachsene	19:00 bis 20:00 h	Kinzerplatz 24/8, 1210 Wien	Vereinsheim	Wang Qi Xing

Eltern-Kind-Turnen					
Montag	Kinder von 2 bis 4 Jahre und deren Eltern	17:30 bis 18:15 h	Menger-gasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Thomas Kunnert-Bingler (Dipl. Kinder-gesund-heitstrainer

Fit for Kids					
Montag	Kinder von 5 bis 8 Jahre	18:30 bis 19:30 h	Campus Donaufeld 1210 Wien	Turnsaal	Thomas Kunnert-Bingler (Dipl. Kinder-gesund-heitstrainer

Ballspiele (Fußball)					
Dienstag	Herren	19:10 bis 21:10 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 2	Adolf Jirgal

Gerätturnen					
Montag	Weibliche Basisstufe (ab 6 Jahre)	18:15 bis 19:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Florentina Mild (ÜL) und Laura Braun (ÜL)
Montag	Weibliche Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)	19:30 bis 20:15 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Florentina Mild (ÜL) und Laura Braun (ÜL)
Mittwoch	Mädchen und Burschen (4-7 Jahre)	17:30 bis 18:15 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Florentina Mild (ÜL) und Laura Braun (ÜL)
Mittwoch	Weibliche Basisstufe (ab 6 Jahre)	18:15 bis 19:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Florentina Mild (ÜL) und Laura Braun (ÜL)
Mittwoch	Weibliche Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)	19:30 bis 20:15 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Florentina Mild (ÜL) und Laura Braun (ÜL)

Nordic Walking

Kosten: € 7,00 / je Einheit (mind. 32 Einheiten im Jahr). Für Vereinsmitglieder der Sportunion Donaufeld ist diese Einheit im Gesamtangebot enthalten.

Dienstag	Damen und Herren Jugend ab 16 Jahre	19:00 bis 21:00 h	Treffpunkt: Mühlschüttel-gasse 59, 1210, vis-a-vis Mühl-schüttelpark	Im Freien	Barbara Gruber (LW)

Tanzen

Kreativer Kindertanz (4,5 -7 Jahre)

Montag	Kinder von 4,5 - 7 Jahre	17:30 bis 18:15 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastik-saal	Nicky Hruby (LW)

Dance for Kids (7+) – Beginners

Montag	Kinder (7+)	18:15 bis 19:05 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastik-saal	Nicky Hruby (LW)

Musical Dance Erwachsene

Montag	Damen und Herren Jugend ab 16 Jahre	19:05 bis 20:05 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastik-saal	Nicky Hruby (LW)

Dance for Kids (9+) – Intermediate

Mittwoch	Fortgeschrit-tene ab 9 Jahre	17:30 bis 18:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastik-saal	Nicky Hruby (LW)

Dance for Kids (12+) – Advanced					
Mittwoch	Fortgeschrittene ab 12 Jahre	18:30 bis 19:30 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Nicky Hruby (LW)

Tischtennis					
Montag	Kinder Anfänger, mäßig Fortgeschrittene (9-14 Jahre)	18:00 bis 19:30 h	Rudolf-Schön-weg 1, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Marco Häfner und Majeed Musbah
Montag	Jugend und Erwachsene	19:30 bis 21:00 h	Rudolf-Schön-weg 1, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Marco Häfner und Majeed Musbah
Mittwoch	Kinder Anfänger, mäßig Fortgeschrittene (9-14 Jahre)	18:00 bis 19:30 h	Rudolf-Schön-weg 1, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Marco Häfner und Majeed Musbah
Mittwoch	Jugend und Erwachsene	19:30 bis 21:00 h	Rudolf-Schön-weg 1, 1210 Wien	Gymnastiksaal	Marco Häfner und Majeed Musbah

Trendsport

Parkour **Anmeldung unter parkour@sportunion-donaufeld.at**					
Montag	Jugendliche ab 14 Jahre	19:30 bis 21:30 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 2	Lorenz Hofmann
Epic Nerf Game **Informationen und Anmeldung unter marco_haefner@gmx.net**					
Sonntag – 14 tägig	ab 9 Jahre	09:00 bis 12:00 h	Mengergasse 33, 1210 Wien	Turnsaal	Marco Häfner

Volleyball

Freitag	Damen und Herren	19:10 bis 21:10 h	Franklin-Str. 26, 1210 Wien	Turnsaal 1	Peter Bösel (ÜL)

Unsere Übungsplätze

Unser Verein ist auch auf Facebook vertreten unter
http://www.facebook.com/SportunionDonaufeld
Sie können auch ohne Facebook Anmeldung diese Seite besuchen.

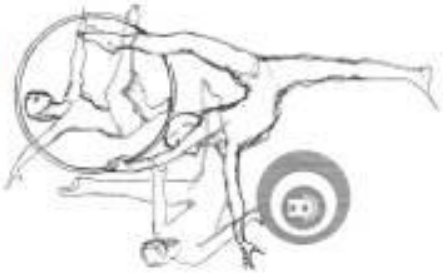
Hier finden Sie einen **Gutschein** zum Ausschneiden für eine Schnupperstunde in einer Sportart Ihrer Wahl.

Sie können den Gutschein selbst benutzen oder an interessierte Freunde weitergeben.

Den Gutschein ausschneiden, ausfüllen und beim Platzleiter der gewählten Übungseinheit abgeben.

Den Gutschein zum Ausdrucken finden Sie auch auf unserer Homepage.

SPORT union Donaufeld



Gutschein

für einmal Gratis-Schnuppern
in einer Sportart Ihrer/Deiner Wahl
aus unserem Angebot

Gutschein ausgefüllt beim Übungsleiter abgeben

Name:

Adresse:

Mail:

Tel:

www.sportunion-donaufeld.at

Mehr Informationen gibt es unter buero@sportunion-donaufeld.at

Mail to: buero@sportun

Mitgliedsbeiträge (pro Jahr) **Bezahlung erfolgt semesterweise**	**Beitrag in Euro**
Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre	€ 135,00
2 oder mehrere Kinder bzw. Jugendliche bis 19 Jahre	€ 210,00
Erwachsene	€ 190,00
Ehepaare	€ 330,00
1 Erwachsener + 1 Kind	€ 285,00
1 Erwachsener + 2 oder mehrere Kinder	€ 350,00
2 Erwachsene + 1 Kind	€ 400,00
2 Erwachsene + 2 oder mehrere Kinder	€ 465,00
Unterstützende Mitgliedschaft	€ 30,00
Einschreibgebühr (einmalig bei Erstanmeldung)	€ 20,00
zusätzlich Spartenbeitrag Gerätturnen	€ 55,00
zusätzlich Spartenbeitrag Badminton	€ 45,00
zusätzlich Spartenbeitrag Tischtennis	€ 35,00

Für alle Gerätturn-Einheiten (außer Eltern-Kind-Turnen) wird zusätzlich ein Spartenbeitrag von € 55,00 und für alle Badminton-Einheiten ein Ballgeld von € 45,00 und für alle Tischtennis-Einheiten ein Ballgeld von € 35,00 pro Jahr verrechnet.

Homepage: www.sportunion-donaufeld.at
Email: buero@sportunion-donaufeld.at
Bankverbindung: RLB NOE-WIEN, IBAN: AT26 3200 0000 1258 7887
BIC/SWIFT-Code: RLNWATWW
ZVR: 114885567