

SPORT  
union

FAVORITE



2024/25  
SPORTPROGRAMM

# Ein Rückblick auf besondere Ereignisse der SPORTUNION FAVORITEN 2023/24

Radtour 3.9.23



Trainerbesprechung 6.9.23



Weihnachten 2023



Neujahrsempfang 5.1.24



Osterspaziergang 23.3.24



Wiener Meister 22.4.24



150 Jahre Favoriten Fest 8. & 9.6.24



# SPORTUNION FAVORITEN

1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL08

**Telefonhotline: 01 6037873 Montag bis Freitag 9-19 Uhr** | Fax: 01 6037873/20

Mail: [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at) | Web: [www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

**Öffnungszeiten Büro Alfred-Adler-Straße 11/GL08, 1100 Wien:**

Montag bis Donnerstag 10-13 Uhr

Dienstag und Donnerstag zusätzlich 16-19 Uhr (nach Terminvereinbarung)

**Bankverbindung:**

ERSTE BANK, Konto lautend auf SPORTUNION Favoriten, IBAN: AT37 2011 1000 0203 6789

**Quelle Fotos:** SPORTUNION Fotoplattform, Canva, SPORTUNION Favoriten

**ZVR:** 932254785

***Immer gerne für alle da - das Arbeitsteam der SPORTUNION FAVORITEN!***



Alexander Susnik  
Obmann



Trixi Hoffmann  
Obmann Stv.



Sarah Anzenberger  
Sportadministratorin



Julia Hoffmann  
Geschäftsführung

## Folge uns auf unseren Social Media Plattformen!

Am schnellsten geht es, wenn du einfach unsere QR Codes scannst!



folge uns auf  
**FACEBOOK**

Sportunion Favoriten



folge uns auf  
**INSTAGRAM**

sportunionfavoriten



folge uns auf  
**WHATSAPP**

Sportunion Favoriten



## Du willst keine News der Sportunion Favoriten verpassen?

Abonniere unseren WhatsApp Kanal und lass dir keine Infos zum Verein entgehen. Alle Ausfälle und Veranstaltungen bekommst du dann direkt auf dein Handy!  
Los geht's!



# SPORTPROGRAMM 2025

Zuletzt aktualisiert am: 27. Mai 2025

*Semesterbeginn: Montag, 10. Februar 2025*

## 05., Castelligasse 25 Turnsaal oben

|            |       |                                         |       |
|------------|-------|-----------------------------------------|-------|
| Dienstag   | 17:30 | Body Toning                             | Petra |
| Dienstag   | 18:30 | Jackpot.fit 90 Min. (nur mit Anmeldung) | Petra |
| Donnerstag | 18:00 | Gym-Mix & Stretch (75 Min.)             | Irina |

## 10., Alfred-Adler-Straße 11 - FITNESSSTUDIO

|            |               |                                  |           |
|------------|---------------|----------------------------------|-----------|
| Montag     | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Angelika  |
| Montag     | 16:30 - 20:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Essi      |
| Dienstag   | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Octavio   |
| Dienstag   | 16:00 - 18:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Karola    |
| Dienstag   | 18:00 - 19:30 | Jackpot.fit (nur mit Anmeldung)  | Karola    |
| Mittwoch   | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Octavio   |
| Mittwoch   | 16:00 - 20:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Karola    |
| Donnerstag | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Angelika  |
| Donnerstag | 16:00 - 20:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Octavio   |
| Freitag    | 08:00 - 09:30 | Jackpot.fit (nur mit Anmeldung)  | Karola    |
| Freitag    | 09:30 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Karola    |
| Samstag    | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | Martin    |
| Sonntag    | 08:00 - 12:00 | Fitness- und Gesundheitstraining | wechselnd |

## 10., Landgutgasse 30

|            |       |                              |         |
|------------|-------|------------------------------|---------|
| Dienstag   | 18:00 | Volleyball Spielgruppe Mixed | Hermann |
| Donnerstag | 18:00 | Volleyball Spielgruppe Mixed | Maria   |

## 10., Maria-Rekker-Gasse 3 (Nähe Verteilerkreis), Turnsaal 20m links neben Haupteingang

|            |       |                                    |            |
|------------|-------|------------------------------------|------------|
| Montag     | 18:00 | Wohlfühlgymnastik (75 Min.)        | Claudia K. |
| Dienstag   | 18:00 | Gym-Mix (90 Min.)                  | Doris      |
| Donnerstag | 18:00 | Wirbelsäule & Stretching (75 Min.) | Karin      |

## 10., Campus Monte Laa, Rudolf-Friemel-Gasse 3 Turnsaal 2

|            |       |                             |           |
|------------|-------|-----------------------------|-----------|
| Montag     | 18:00 | Musikgymnastik (75 Min.)    | Susi Sch. |
| Dienstag   | 18:00 | Zumba                       | Octavio   |
| Mittwoch   | 18:00 | H.I.I.T.                    | Sarah     |
| Donnerstag | 18:30 | Power Wirbelsäule (75 Min.) | Gaby      |



## 10., Keplergasse 11 Turnsaal links

|            |       |                                           |        |
|------------|-------|-------------------------------------------|--------|
| Dienstag   | 17:30 | Tai Chi (Anfänger)                        | Helmut |
| Dienstag   | 18:30 | Tai Chi (Fortgeschrittene)                | Helmut |
| Donnerstag | 17:00 | Senioren- und Wirbelsäulengymn. (90 Min.) | Carina |
| Donnerstag | 18:30 | Jackpot.fit 90 Min. (nur mit Anmeldung)   | Carina |

## 10., Pernerstorfergasse 43 Turnsaal unten (UG) und Turnsaal oben (OG)

### Gymnastikeinheiten

|            |       |                                 |           |    |
|------------|-------|---------------------------------|-----------|----|
| Montag     | 18:00 | Fatburning                      | Carmela   | UG |
| Dienstag   | 18:00 | Wirbelsäulengymnastik (75 Min.) | Monika    | UG |
| Donnerstag | 18:00 | Body Workout XL (75 Min.)       | Carmela   | UG |
| Samstag    | 16:00 | Musikgymnastik XL (75 Min.)     | Carmela   | UG |
| Sonntag    | 09:30 | Gym-Mix (75 Min.)               | wechselnd | OG |



## 10., Pernerstorfergasse 43 Turnsaal unten (UG) und Turnsaal oben (OG)

|            |       |                                  |            |    |
|------------|-------|----------------------------------|------------|----|
| Montag     | 18:00 | Volleyball Training U18/20w      | Jakob      | OG |
| Montag     | 19:10 | Volleyball Training Herren 2 LL  | Yuuki/Andi | UG |
| Montag     | 19:30 | Volleyball Training Herren 1 LL  | Jakob/Ali  | OG |
| Dienstag   | 18:00 | Volleyball Trainingsgruppe Mixed | Shirley    | OG |
| Dienstag   | 19:15 | Volleyball Trainingsgruppe Mixed | Raimund    | UG |
| Mittwoch   | 18:00 | Volleyball Training U18/20w      | Jakob      | OG |
| Mittwoch   | 18:00 | Volleyball Training U20m         | David      | UG |
| Mittwoch   | 19:30 | Volleyball Training Herren 1 LL  | Jakob/Ali  | OG |
| Mittwoch   | 19:30 | Volleyball Training Herren 2 LL  | Yuuki/Andi | UG |
| Donnerstag | 19:15 | Volleyball Trainingsgruppe Mixed | Shirley    | UG |
| Freitag    | 18:00 | Volleyball Training U20m         | David      | UG |
| Freitag    | 19:30 | Volleyball Spielgruppe Mixed     | Ali        | UG |
| Freitag    | 18:00 | Volleyball Trainingsgruppe Mixed | Raimund    | OG |
| Samstag    | 17:00 | Volleyball Spielgruppe Mixed     | Tobi       |    |

## 10., Quellenstraße 52

|            |       |                                      |        |
|------------|-------|--------------------------------------|--------|
| Montag     | 16:00 | Pilates                              | Julia  |
| Montag     | 17:30 | Line Dance (leicht Fortgeschrittene) | Julia  |
| Montag     | 18:30 | Line Dance (Fortgeschrittene)        | Julia  |
| Dienstag   | 18:00 | Vinyasa Yoga (90 Min.)               | Laura  |
| Mittwoch   | 16:30 | Bauchtanz                            | Aysun  |
| Mittwoch   | 18:30 | Qi Gong (90 Min.)                    | Renate |
| Donnerstag | 16:00 | Wirbelsäule Soft                     | Karin  |
| Donnerstag | 17:00 | Zumba                                | Soheil |

## 10., Quellenstraße 54

|            |       |                                      |                |
|------------|-------|--------------------------------------|----------------|
| Montag     | 16:00 | Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre) | Susi B.        |
| Montag     | 17:00 | Kinderturnen (ab 4 Jahren)           | Susi B.        |
| Montag     | 18:00 | Enorm in Form (10 - 14 Jahre)        | Susi B./Martin |
| Dienstag   | 16:00 | Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre) | Lotte          |
| Dienstag   | 17:00 | Geräturnen (6 - 10 Jahre)            | Lotte          |
| Dienstag   | 18:00 | Bauch-Bein-Po (75 Min.)              | Verena         |
| Mittwoch   | 16:00 | Kinderturnen (4 - 7 Jahre)           | Thomas         |
| Mittwoch   | 17:00 | Kinderturnen (7 - 10 Jahre)          | Thomas         |
| Mittwoch   | 18:00 | Fußball U13                          | Thomas         |
| Donnerstag | 16:00 | Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre) | Susi B.        |
| Donnerstag | 17:00 | Kinderturnen (ab 4 Jahren)           | Susi B.        |
| Donnerstag | 18:00 | Yang Yoga (90 Min.)                  | Maria K.       |



## 10., Quellenstraße 56

|            |       |                                     |              |
|------------|-------|-------------------------------------|--------------|
| Montag     | 15:00 | Osteoporose-Gymnastik (75 Min.)     | Karola       |
| Montag     | 16:30 | Wirbelsäule & Beckenboden (75 Min.) | Karola       |
| Montag     | 18:00 | Yoga Basic                          | Martina      |
| Montag     | 19:00 | Zumba                               | Martina      |
| Dienstag   | 18:00 | Tabata                              | Veronika     |
| Dienstag   | 19:00 | Power Wirbelsäule                   | Veronika     |
| Mittwoch   | 16:00 | Wirbelsäulengymnastik               | Trixi        |
| Mittwoch   | 17:00 | Bauch-Bein-Po                       | Trixi        |
| Mittwoch   | 18:00 | Step by Step                        | Sabine       |
| Mittwoch   | 19:00 | Body Workout                        | Sabine       |
| Donnerstag | 17:00 | Bauch-Bein-Po                       | Monika       |
| Donnerstag | 18:00 | Wirbelsäulengymnastik               | Monika       |
| Freitag    | 17:00 | Enorm in Form und TeenieFit         | Petra/Martin |
| Freitag    | 19:00 | Yin Yoga (90 Min.)                  | Maria K.     |
| Sonntag    | 17:00 | Zumba                               | Soheil       |



## 10., Sissy-Löwinger-Weg 7 - Studio Primorama Green Floor

|          |       |                                      |       |
|----------|-------|--------------------------------------|-------|
| Montag   | 10:00 | Pilates                              | Trixi |
| Montag   | 11:00 | Yoga Basic                           | Trixi |
| Mittwoch | 09:00 | Line Dance (Anfänger)                | Julia |
| Mittwoch | 10:00 | Line Dance (leicht Fortgeschrittene) | Julia |
| Mittwoch | 11:00 | Pilates                              | Julia |

## 10., Tesarekplatz 4 Turnsaaleingang Otto-Probst-Straße 14

|            |       |                                            |           |
|------------|-------|--------------------------------------------|-----------|
| Dienstag   | 16:00 | Volleyball Training Jhg. 2014 und jünger   | Alexander |
| Dienstag   | 17:30 | Volleyball Training Jhg. 2013 und älter    | Alexander |
| Dienstag   | 19:00 | Volleyball Training U16w                   | Alexander |
| Donnerstag | 16:00 | Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung)    | Martin    |
| Donnerstag | 17:00 | Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung)    | Martin    |
| Freitag    | 14:00 | Volleyball Training Jhg. 2014 und jünger   | Alexander |
| Freitag    | 15:00 | Volleyball Training Jhg. 2013 und älter    | Alexander |
| Freitag    | 16:30 | Volleyball Training U16w                   | Alexander |
| Samstag    | 10:00 | Volleyball Training U16w (n. Vereinbarung) | Alexander |



## 10., Vally-Weigl-Gasse 2 - Wellnessoase Sonnwendviertel

|            |       |                                         |         |
|------------|-------|-----------------------------------------|---------|
| Dienstag   | 06:30 | Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung) | Susi B. |
| Dienstag   | 07:30 | Aqua Gymnastik                          | Susi B. |
| Dienstag   | 08:30 | Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung) | Susi B. |
| Donnerstag | 07:30 | Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung) | Susi B. |
| Donnerstag | 08:30 | Aqua Gymnastik                          | Susi B. |
| Donnerstag | 09:30 | Aqua Gymnastik                          | Susi B. |



## 11., Svetelskystraße 6 Turnsaaleingang am rechten Ende des Schulgebäudes

|          |       |                           |       |
|----------|-------|---------------------------|-------|
| Mittwoch | 18:00 | Body Workout XL (75 Min.) | Alice |
|----------|-------|---------------------------|-------|

## 11., Wilhelm-Kreß-Platz 32 Turnsaal rechts

|          |       |                       |          |
|----------|-------|-----------------------|----------|
| Montag   | 18:00 | Musikgymnastik        | Alice    |
| Montag   | 19:00 | Wirbelsäulengymnastik | Alice    |
| Dienstag | 18:00 | Bauch-Bein-Po         | Waltraud |
| Dienstag | 19:00 | Power Wirbelsäule     | Waltraud |

## 16., Grundsteingasse 48-56

|          |       |                                         |         |
|----------|-------|-----------------------------------------|---------|
| Dienstag | 18:30 | Volleyball Mixed Spielgruppe n. m. Anm. | Gabi    |
| Mittwoch | 19:00 | Völkerball n. m. Anm.                   | Lavinia |

## 16., Lorenz-Mandl-Gasse 58

|          |       |                          |             |
|----------|-------|--------------------------|-------------|
| Mittwoch | 18:00 | Pilates                  | Natascha I. |
| Mittwoch | 19:15 | Wirbelsäule & Stretching | Natascha I. |

## 17., Wichtelgasse 67 Turnsaal unten

|            |       |                                      |         |
|------------|-------|--------------------------------------|---------|
| Montag     | 17:00 | Basketball (6 - 10 Jahre)            | Romeo   |
| Montag     | 18:00 | Basketball (10 - 14 Jahre)           | Romeo   |
| Montag     | 19:30 | Musikgymnastik (Senioren)            | Christa |
| Dienstag   | 17:00 | Mädchenturnen 90 Min. (6 - 10 Jahre) | Astrid  |
| Mittwoch   | 18:30 | Zumba                                | Octavio |
| Donnerstag | 19:00 | Bauch-Bein-Po                        | Hilde   |



## Online Live Training

**Trainiere zu Hause in deinen eigenen vier Wänden!**

### Wie kannst du teilnehmen?

Mit einer aktiven Mitgliedschaft in der Tarifklasse Turnen und Gymnastik und deiner Mitgliedskarte kannst du bei allen Einheiten des Online Trainings dabei sein.

Scanne den QR Code und schau dir unseren Stundenplan an oder besuche uns auf unserer Homepage unter <https://sportunionfavoriten.at/online-training/>

Schaffe Platz in deiner Wohnung und klicke kurz vor Beginn der Einheit direkt auf den hinterlegten Link.



QR Code

### Online Sportprogramm

|            |       |                                              |             |
|------------|-------|----------------------------------------------|-------------|
| Montag     | 17:00 | Sesselgymnastik mit Pfiff (Start: 17.02.25!) | Natascha K. |
| Montag     | 18:00 | Pilates (Start: 17.02.25!)                   | Natascha K. |
| Dienstag   | 17:00 | Wirbelsäulengymnastik (Start: 18.02.25!)     | Natascha K. |
| Dienstag   | 18:00 | Bauch-Bein-Po (Start: 18.02.25!)             | Natascha K. |
| Mittwoch   | 08:00 | Wirbelsäulengymnastik                        | Martina     |
| Mittwoch   | 17:00 | Body Toning                                  | Petra       |
| Mittwoch   | 18:00 | Tabata                                       | Petra       |
| Donnerstag | 17:00 | Pilates (Start: 13.02.25!)                   | Natascha K. |
| Donnerstag | 18:00 | Body Toning (Start: 13.02.25!)               | Natascha K. |
| Samstag    | 08:00 | Yoga Basic                                   | Martina     |
| Samstag    | 09:00 | Zumba                                        | Martina     |
| Samstag    | 18:30 | Zumba                                        | Soheil      |
| Sonntag    | 09:00 | Pilates                                      | Petra       |
| Sonntag    | 10:00 | Bauch-Bein-Po                                | Petra       |
| Sonntag    | 17:00 | Wirbelsäulengymnastik                        | Madeleine   |

# TURNBEGINN & FERIENORDNUNG für das Schuljahr 2024/25

*KEIN Übungsbetrieb an schulfreien Tagen und in Schulferien - alle Ausnahmen dazu immer aktuell auf unserer Homepage [www.sportunionfavoriten.at/aktuelles](http://www.sportunionfavoriten.at/aktuelles)*

**Allgemeiner Turnbeginn für das Wintersemester:** Montag, 9. September 2024

**Nationalfeiertag:** Samstag, 26. Oktober 2024

**Herbstferien:** Freitag, 25. Oktober bis Sonntag, 3. November 2024

**Hl. Leopold:** Freitag, 15. November 2024

**Maria Empfängnis:** Sonntag, 8. Dezember 2024

**Weihnachtsferien:** Freitag, 20. Dezember 2024 bis Montag, 6. Jänner 2025

**Semesterferien:** Freitag, 31. Jänner bis Sonntag, 9. Februar 2025

**Osterferien:** Freitag, 11. April bis Montag, 21. April 2025

**Staatsfeiertag:** Donnerstag, 1. Mai 2025

**Christi Himmelfahrt:** Donnerstag, 29. Mai 2025

**Pfingstferien:** Freitag, 6. Juni bis Montag, 9. Juni 2025

**Fronleichnam:** Donnerstag, 19. Juni 2025

**Sommerferien:** Freitag, 27. Juni bis Sonntag, 31. August 2025



## Schon gewusst?

Auch während der Ferien macht die Sportunion Favoriten keine Pause! Unser Herbst-, Weihnachts-, Semester- und Osterferienprogramm kannst du ohne Aufzahlung nutzen!

Wir sind flexibel! Willst du unter dem Semester Sparte wechseln?  
Kein Problem, ein kurzer Anruf oder eine Mail ans Büro reicht aus. Der Mitgliedsbeitrag wird natürlich aliquot berechnet!



## Mitgliedsbeiträge Sommersemester 2025

| Sparte - Beitragskategorie                                                                                                                                 | SS 2025 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Turnen und Gymnastik<br>(Erwachsene ab 16 Jahren, Online Training inkludiert)                                                                              | € 112   |
| Volleyball (Teenager und Erwachsene), Basketball (für Kinder und Teenager)<br>Beiträge für Turniere und Meisterschaftsbetrieb werden zusätzlich verrechnet | € 123   |
| Body & Mind (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nia, Bauchtanz)                                                                                                       | € 145   |
| Aqua-Gymnastik (exkl. Badeintritt)                                                                                                                         | € 135   |
| Fitness- und Gesundheitssport<br>(Fitnessstudio in der Alfred-Adler-Straße 11)                                                                             | € 200   |
| Jackpot.fit 60 Min. (im Turnsaal)                                                                                                                          | € 112   |
| Jackpot.fit Aqua-Gymnastik                                                                                                                                 | € 135   |
| Jackpot.fit 90 Min.                                                                                                                                        | € 150   |
| Eltern-Kind-Turnen - Kinder                                                                                                                                | € 87    |
| Eltern-Kind-Turnen - Erwachsene                                                                                                                            | € 25    |
| Turnen und Gymnastik<br>(Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre)                                                                                              | € 87    |
| Stilllegungsgebühr                                                                                                                                         | € 20    |
| Treue und unterstützende Mitglieder<br>(KEINE Teilnahme am Übungsbetrieb)                                                                                  | ab € 25 |
| Einmalige Einschreibgebühr                                                                                                                                 | € 30    |
| Sommerferien                                                                                                                                               | € 45    |

Als Mitglied der SPORTUNION Favoriten, Hernals und Ottakring bist du berechtigt, das gesamte Sportprogramm innerhalb einer Sparte zu nützen. Zusätzlich können auch alle Einheiten der billigeren Beitragskategorien ohne Zusatzkosten besucht werden!

Wintersemester: September bis Jänner, Sommersemester: Februar bis Juni.

Sommerferienprogramm (Juli und August) für alle Einheiten aller Sparten um nur € 45.

*Alle aktiven Mitglieder der SPORTUNION Favoriten, Hernals und Ottakring haben die Möglichkeit, ihren Mitgliedsbeitrag entweder semesterweise zu bezahlen oder das gesamte Sportjahr (Wintersemester plus das Sommersemester oder Wintersemester plus das Sommersemester plus das Sommerferienprogramm im Juli und August) auf einmal zu bezahlen.*

*Wir bewegen Menschen*

# Die passende Einheit finden!

*Viele unserer Einheiten eignen sich für Anfänger:innen, Neu- und Wiedereinsteiger:innen.  
Für nähere Infos sind wir gerne per Mail oder telefonisch (Mo.-Fr. 9-19 Uhr!) erreichbar!*

## Turnen und Gymnastik

### Du möchtest...

Ein ruhiges Training, um dich auf deinen Körper zu konzentrieren?

**Schwerpunkt: Kraft · Beweglichkeit · Entspannung**



Diese Einheiten eignen sich perfekt, um das Körperbewusstsein zu stärken, deine Gelenke zu mobilisieren, die Tiefenmuskulatur zu trainieren und ausgiebig zu dehnen. Die Übungen werden oft im eigenen Atemrhythmus gemacht.

**Wirbelsäulengymnastik:** Mobilisation der Gelenke, sowie Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen rund um unsere Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Dysbalancen werden dadurch ausgeglichen und verhelfen uns zu einer aufrechteren, gesünderen Haltung.

**Pilates:** Ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem alle Übungen mit viel Kontrolle und im eigenen Atemrhythmus ausgeführt werden. Die tiefliegende Muskulatur rund um unsere Körpermitte wird gestärkt.



**Osteoporose Gymnastik:** Gemeinsam dem Knochenschwund vorbeugen! Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gestärkt. Der Schutz der Gelenke wird verbessert.

**Seniorengymnastik:** „Wer rastet, der rostet!“ Dem wollen wir gemeinsam mit moderater Bewegung entgegenwirken. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit - wichtige Komponenten in unserem Alltag, die es möglichst lange zu erhalten gilt.



## Mit dem Rhythmus der Musik trainieren?

**Schwerpunkt: Ausdauer · Kraft**



Dann bist du bei unseren Aerobic Einheiten bestens aufgehoben! Trainiert wird immer im aeroben Bereich, was bedeutet, dass die Fettverbrennung des Körpers angeregt wird. In jeder Stunde wird der Körper aufgewärmt, im Hauptteil wird gekräftigt und zum Abschluss gibt's ein Cool-Down mit Dehnübungen.

**Musikgymnastik/Gym-Mix:** Ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Die Hauptmuskelgruppen werden gekräftigt und gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennenlernen von Schrittnamen und deren Kombinationen. Je nach Stundenlänge bleibt mehr Zeit für einzelne Stundenschwerpunkte wie Mobilisation, Kraft, Dehnung oder Entspannung.

**Bauch-Bein-Po:** Nach dem Aufwärmen werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt.

**Body Toning:** Eine Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen werden meist mit Hilfe von Zusatzgeräten (wie z.B. Hanteln, Steps oder Therabändern) einzelne Muskelgruppen gekräftigt.



**Sesselgymnastik mit Pfiff:** Eine ultimative Kräftigungsstunde mit und rund um den Sessel. Rotationen rund um die Wirbelsäule und viel Krafttraining für die Bauchmuskulatur, aber auch für deine Arm- und Beinmuskulatur stehen im Mittelpunkt dieser Einheit.

## Beim Trainieren an dein Limit gehen?

**Schwerpunkt: Ausdauer · Kraft**



**H.I.I.T.:** Diese Abkürzung steht für High Intensity Interval Training. Deine Kraftausdauer wird in kurzen und intensiven Intervallen trainiert. Nach dem Aufwärmen geht es beim Training im Hauptteil der Stunde an deine Grenzen!

**Tabata:** Eine Variante von H.I.I.T., bei der das Intervall auf 20 Sekunden hohe Belastung und 10 Sekunden Pause festgelegt ist.

**Body Workout:** Intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Kleingeräten.



## Dein Training mit Tanzelementen verbinden?

**Schwerpunkt:** *Choreographie · Ausdauer · Koordination*



**Fatburning:** Eine Choreographiestunde im Low Impact Bereich. Der Spaß steht auf jeden Fall im Vordergrund und so wird ganz nebenbei geschwitzt und jede Menge Kalorien verbrannt.

**Step Einheiten:** Rauf auf den Step und wieder runter! Ein super Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

**Zumba®:** Es fühlt sich an wie eine Tanz Party! Ein Tanz-Fitness-Training, bei dem jede Menge Spaß garantiert ist.

**Line Dance:** Zu Oldies, Klassikern und modernen Hits werden kurze Choreographien einstudiert, die dann gemeinsam zur Musik getanzt werden. Line Dance fördert die Koordination und gleichzeitig kommt auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.

*Anfänger:innen:* wir starten bei 0 und lernen alle Schritte und deren Namen kennen. Die unterrichteten Tänze haben kurze Choreos mit wenig Drehungen. (Level: Absolute Beginner)

*leicht Fortgeschrittene:* Schrittnamen sind schon bekannt, ein Sailor Step ist nichts neues für dich. Die Tänze haben ein bisschen mehr Drehungen und das Tempo ist ein wenig schneller. (Level: Beginner/leichte Improver)

*Fortgeschrittene:* alle Schritte sind bekannt und können gut getanzt werden. Die Tänze werden recht flott unterrichtet. (Level: Improver/Intermediate 48-64 Counts)

## Body & Mind

### Du möchtest...

**Ein ruhiges Training, um dich auf deinen Körper zu konzentrieren?**

**Schwerpunkt:** *Kraft · Beweglichkeit · Entspannung*



**Yoga Basic:** Für Einsteiger:innen gut geeignet. Sanfte Asanas (Körperübungen) im Fluss der Atmung fördern die Gesundheit und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen dich bei dir selbst ankommen.

**Hatha Yoga:** Aufwärmen und Mobilisieren zu Beginn der Einheit führt zu energetischen Posen und Yogaflows. Im letzten Drittel der Stunde weicht die Kräftigung tieferen Dehnungsposen. Je nach Level wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, damit alle Teilnehmer:innen ihre Posen finden.



**Vinyasa Yoga:** Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht.

**Yin Yoga:** ruhige meditative Einheit

**Yang Yoga:** aktives Yoga Training

**Yoga für den gesunden Rücken:** In dieser Yoga Einheit ist der Fokus auf die Aufrichtung, Stärkung und Entspannung unserer Rückenmuskulatur und Wirbelsäule gerichtet. Durch aktive und passive Asanas (Körperübungen) lösen sich Verspannungen und Steifheit im Rücken. Bring Körper, Geist und Seele durch Atemübungen und Entspannung/Meditation in Einklang. Besonders empfohlen für Teilnehmer:innen die viel stehen, sitzen oder sich körperlich (z.B. im Alltag/Beruf oder im Sport) einseitig belasten. Auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen.



**Tai Chi:** Eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

**Qi Gong:** Lerne dein Qi (= Energie) bewusst kennen. Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen wechseln einander ab und gehen fließend ineinander über.

**Dein Training mit Tanzelementen verbinden?**

**Schwerpunkt:** *Choreographie · Ausdauer · Koordination*



**Bauchtanz:** Der orientalische Tanz stellt nicht nur ein effektives Bauch-, Rücken- und Beckenbodentraining dar, sondern verbessert auch die Körperhaltung und strafft das Bindegewebe. Mit moderner und traditioneller Musik aus dem Orient werden alle Grundbewegungen des orientalischen Tanzes kennengelernt und ein völlig neues Körperbewusstsein wird entwickelt. Bitte auf eine bequeme Gymnastikbekleidung achten und ein Hüfttuch mitnehmen.



# Aqua-Gymnastik

## Du möchtest...

Ein gelenksschonendes Training mit Fun-Faktor in der Gruppe?

Schwerpunkt: *Kraft · Ausdauer*



Dank des Wasserauftriebes können Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf schonende Art trainiert werden. Tauch ein in ein angenehmes und zugleich höchst effektives Fitnesstraining, das für alle Altersgruppen geeignet ist.

# Fitness- und Gesundheitssport

## Du möchtest...

Deine Muskulatur gezielt mit dem Training an den Geräten kräftigen?

Schwerpunkt: *Kraft · Ausdauer*



Unser Fitnessstudio in der Alfred-Adler-Straße liegt voll im Trend!

Absolviere dein Training in einem top ausgestattetem Mikrostudio in angenehmer Atmosphäre. Realisiere dein ganz persönliches Trainingsziel und profitiere durch die Anwesenheit und Unterstützung unserer Trainer:innen. Auf unseren hochwertigen Cybex-Geräten kann perfekt Kraft und Ausdauer trainiert werden.



Vorbei kommen, Probetraining machen und persönlichen Trainingsplan erstellen lassen!

# Eltern-Kind-Turnen

## Du möchtest...

Mit deinem Kleinkind eine Bewegungseinheit besuchen?

Schwerpunkt: *Motorik · Koordination · Beweglichkeit*



**Eltern-Kind-Turnen:** Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von einer vertrauten Bezugsperson begleitet und erfahren erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern.



# Kinder und Jugendliche

## Du möchtest...



### Eine Möglichkeit für dein Kind finden, Sport ohne Leistungsdruck zu machen?

**Schwerpunkt: Ausdauer · Kraft · Koordination**

**Kinderturnen:** Die Koordination der Kinder wird verfeinert, der soziale Umgang wird mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung gefördert. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens. Neben Bällen, Sprungseilen oder Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Die Kinder lernen auch, sich zur Musik mit einfachen Schrittkombinationen und Tänzen zu bewegen.

**Gerätturnen:** Die Turnstunde ist eine Balance aus Lachen, Spaß und Lernen. Hier lernen die jungen Turner:innen Grundlagen an den Geräten Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken. Die Fähigkeiten Gleichgewicht, Koordination, Teambildung und Spaß an der Bewegung stehen dabei an erster Stelle.

**Mädchenturnen:** Unter Einbeziehung von allen Groß- und Kleingeräten schulen Mädchen nicht nur ihre Athletik, sondern auch ihr Körperbewusstsein und damit auch ihr Selbstvertrauen. Für weitere Abwechslung und zur Auflockerung zwischendurch sorgen kleine Lauf- und Ballspiele sowie koordinative Übungen.

**Teenagerturnen:** Gerät- und Bodenturnen, für Mädchen ab 10 Jahren! Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Freundinnen. Langeweile garantiert ausgeschlossen!

**Fußball für Kinder:** Die Kinder werden in spielerischer Art und Weise an den Fußball herangeführt. Das Passen und Schießen, die Ballannahme und die Ballkontrolle werden mit viel Spaß, ohne Leistungsdruck, erlernt.

**Basketball:** In dieser Einheit werden spielerisch und mit viel Spaß die Grundlagen des Basketball kennengelernt. Dazu gehören Ballkoordination, Dribbeln, Werfen und Passen. Ziel ist es technische Fertigkeiten und taktische Grundprinzipien im Angriff, sowie in der Verteidigung zu erlernen und zu erweitern. Teamgeist und motorische Fähigkeiten werden durch Gruppenspiele und Matches gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Indoor Turnschuhe (hoch).

**Enorm in Form:** In Zusammenarbeit mit der ÖGK ist „Enorm in Form“ ein Bewegungsprogramm, das speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren entwickelt wurde. Macht viel Freude, steigert das Selbstbewusstsein und reduziert das Körpergewicht! Das Projekt fördert die Verbesserung der Lebensqualität und Freude an der Bewegung.



## Du möchtest...

Mit Sport beginnen oder hast schon lang keinen Sport mehr gemacht?

Schwerpunkt: **Kraft · Ausdauer**



Dann komm zum Jackpot.fit Training!

Hier wird in einer Gruppe von maximal 12 Personen unter Gleichgesinnten Sport gemacht. Gefördert von der ÖGK ist Jackpot.fit ein Gesundheitssportangebot für Sportbeginner:innen und Wiedereinsteiger:innen. Bei Interesse schick eine Mail an: [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)



## Volleyball

### Du möchtest...



In die Welt des Volleyball eintauchen?

Schwerpunkt: **Teamsport · Schnelligkeit · Kraft · Ausdauer**

Ob Baggern, Schmettern, Pritschen oder Blocken — Spaß ist immer garantiert! Von unseren Hobby-Mixed Gruppen bis zum Training für die Liga mehrmals die Woche bei uns sind alle gut aufgehoben, die Volleyball spielen wollen. Die Aufnahme und Einteilung in allen Einheiten obliegt dem jeweiligen Trainer.

**Spielgruppen Mixed:** Nicht wettkampforientiert — Spaß in der Gruppe — gemeinsam spielen. Schnuppern ohne Voranmeldung möglich! Einfach vorbeikommen und ausprobieren.

**Trainingsgruppen Kinder und Jugendliche:** Grundausbildung zur Verbesserung aller Komponenten des Volleyballspiels und der Aufgabenbereiche der einzelnen Spieler. Voranmeldung erbeten!

**Trainingsgruppen U16|U18|U20:** Technik- und Taktiktraining — Vorbereitung auf Teilnahme an Meisterschaftsbetrieb und Turnieren.

**Trainingsgruppen Mixed:** Technik- und Taktiktraining zur Verbesserung des Eigenkönnens. Voranmeldung unter [volleyball@sportunionfavoriten.at](mailto:volleyball@sportunionfavoriten.at)

**Trainingsgruppen Herren 1 und 2:** professionelles Training, Teilnahme an Meisterschaftsbetrieb und Turnieren. Voranmeldung erbeten!



# *Sehnsucht nach* **Lebensfreude · Freiraum · Genuss**

Alle aktiven Mitglieder der SPORTUNION Favoriten, Hernals und Ottakring können das vereinseigene, etwa 45m<sup>2</sup> große Appartement mit Terrasse im Steinhaus in Blumau zu besonders günstigen Preisen nutzen – alle Preise verstehen sich pro Person und Nacht inklusive Frühstücksbuffet, Eintritt in die einzigartige Thermen- und Saunaland-schaft und Parkplatz in der Garage. Buchungen nur direkt über die SPORTUNION Favoriten!

Alle Infos und der aktuelle Buchungskalender unter  
[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

## **Unser Appartement in der Therme Rogner Bad Blumau**

Stand Jänner 2025

|                                                   |        |
|---------------------------------------------------|--------|
| Preis für Mitglieder pro Nacht bei Doppelbelegung | € 127  |
| 3. und 4. Person (pro Person und Nacht)           | € 101  |
| Wochenendzuschlag (pro Person und Nacht)          | € 6    |
| Zuschlag bei Einzelbenutzung pro Nacht            | € 32   |
| Kinder bis zu 6 Jahren                            | Gratis |
| Kinder von 6 bis zu 12,99 Jahren                  | - 40 % |

## **Urlaub in der Therme Rogner Bad Blumau**

*traumhaft schön!*

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)



Find us on  
Facebook

*Wir bewegen Menschen*