

SPORT  
Union

FAVORITEN



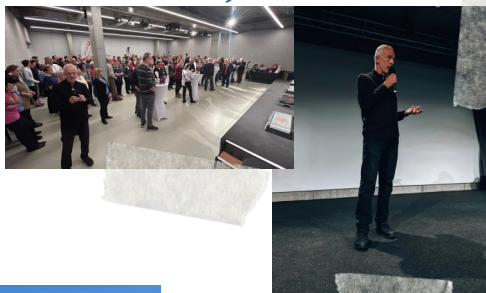
2025/26  
SPORTPROGRAMM

# Ein Rückblick auf besondere Ereignisse der SPORTUNION FAVORITEN 2024/25

Trainerbesprechung 28.8.2024



Neujahrsempfang 3.1.2025



Osterspaziergang 12.4.2025



Wiener Cupsieger 4.5.2025



MEIN  
SPORT  
VERZENT

# 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 alle News der Sportunion Favoriten erhalten?

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 2025/26

Zuletzt aktualisiert am: 24. November 2025

## 05., Viktor-Christ-Gasse 24 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., Absberggasse 50 (alternierend mit 11., Svetelskystraße 6)

Donnerstag	18:00	Volleyball Training U16/18w-1	Alexander
------------	-------	-------------------------------	-----------

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

Montag	08:00 - 12:00	Fitness- und Gesundheitstraining	Angelika
Montag	16:00 - 20:00	Fitness- und Gesundheitstraining	Anna
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., Bildungscampus Innerfavoriten Turnsaaleingang Landgutgasse 30

### Gymnastiksaal (GS), Turnsaal 1 (TS1)

Montag	18:00	Fitness- und Koordinationstraining	Patrick	GS
Montag	19:00	H.I.I.T.	Patrick	GS
Dienstag	18:00	Volleyball Spielgruppe Mixed	Hermann	TS 1
Donnerstag	18:00	Volleyball Spielgruppe Mixed	Maria	TS 1

NEU!

## 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. & Stretch (75 Min.)	Ina
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. (75 Min.)	Zsuzsa
Donnerstag	18:30	Jackpot.fit 90 Min. (nur mit Anmeldung)	Zsuzsa

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

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

### 10., Pernerstorfergasse 43 Gymnastik Turnsaal unten

Dienstag	18:00	Wirbelsäulengymnastik (75 Min.)	Monika	UG
----------	-------	---------------------------------	--------	----

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

Montag	18:00	Volleyball Training D1/U20w	Jakob/Sajan	OG
Montag	18:00	Volleyball Training U20m	Yuuki	UG
Montag	20:00	Volleyball Training H1	Diego	OG
Montag	20:00	Volleyball Training H2	David	UG
Dienstag	18:00	Volleyball Trainingsgruppe 1 (+H3)	Shirley	OG
Dienstag	19:20	Volleyball Trainingsgruppe 2	Raimund	UG
Dienstag	20:00	Volleyball Trainingsgruppe 1	Shirley	OG
Mittwoch	18:00	Volleyball Training D1/U20w	Jakob/Sajan	OG
Mittwoch	18:00	Volleyball Training U20m	Yuuki	UG
Mittwoch	20:00	Volleyball Training H1	Diego	OG
Mittwoch	20:00	Volleyball Training H2	David	UG
Donnerstag	18:00	Volleyball Trainingsgruppe 1 (+ H3)	Shirley	UG
Donnerstag	19:30	Volleyball Trainingsgruppe 1	Shirley	UG
Freitag	16:30	Volleyball Training U14w	Stefan	UG
Freitag	18:00	Volleyball Trainingsgruppe Jugend	Maxi	OG
Freitag	19:00	Volleyball Training H3	Raimund	UG
Freitag	19:30	Volleyball Trainingsgruppe 2	Maxi	OG

### 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., Quellenstraße 52

Montag	15:30	Pilates	Julia	NEU!
Montag	16:30	Line Dance (Anfänger)	Julia	
Montag	17:30	Line Dance (leicht Fortgeschrittene)	Julia	
Montag	18:30	Line Dance (Fortgeschrittene)	Julia	
Dienstag	18:00	Vinyasa Yoga (90 Min.)	Marietta	NEU!
Mittwoch	16:30	Health Qigong	Shimei	
Donnerstag	16:00	Wirbelsäule Soft	Karin	
Donnerstag	18:00	Yang Yoga (90 Min.)	Maria K.	

## 10., Quellenstraße 54

Montag	16:00	Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre)	Susi B.
Montag	17:00	Kinderturnen (ab 4 Jahren)	Susi B./Marlene
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)	Susi B./Celine
Mittwoch	17:00	Kinderturnen (7 - 10 Jahre)	Susi B./Celine
Mittwoch	18:00	Fußball U13	Essi
Donnerstag	16:00	Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre)	Susi B.
Donnerstag	17:00	Kinderturnen (ab 4 Jahren)	Susi B.

## 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	Birgit
Mittwoch	17:00	Bauch-Bein-Po	Birgit
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.
Samstag	09:30	Kickboxen f. Erw. (75 Min.)	Gloria
Sonntag	09:30	Gym-Mix (75 Min.)	wechselnd
Sonntag	17:00	Zumba	Soheil

NEU!

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

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

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

Dienstag	15:00	Volleyball Trainingsgruppe Jugend (ab 2013)	Stefan
Dienstag	16:15	Volleyball Training U14w	Stefan
Dienstag	17:30	Volleyball Training U16/18w-2	Alexander
Dienstag	19:00	Volleyball Training U16/18w-1	Alexander
Donnerstag	17:00	Jackpot.fit 60 Min. (nur mit Anmeldung)	Martin
Samstag	10:00	Volleyball Training U16/18w-1	Alexander
Samstag	15:00	Volleyball Training U16/18w-2	Alexander
Samstag	16:30	Volleyball Trainingsgruppe Jugend (ab 2013)	Alexander
Sonntag	15:00	Volleyball Training U16/18w (nach Bedarf)	Alexander

## 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	Gabi
Mittwoch	19:00	Völkerball (nur mit Anmeldung)	Lavinia
Donnerstag	18:30	Volleyball Mixed Spielgruppe	Magdalena

## 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/Irene
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  
Scannen



## Online Sportprogramm

Montag	17:00	Sesselgymnastik mit Pfiff	Natascha K.
Montag	18:00	Pilates	Natascha K.
Dienstag	17:00	Wirbelsäulengymnastik	Natascha K.
Dienstag	18:00	Bauch-Bein-Po	Natascha K.
Mittwoch	08:00	Wirbelsäulengymnastik	Martina
Mittwoch	17:00	Body Toning	Petra
Mittwoch	18:00	Tabata	Petra
Donnerstag	17:00	Pilates	Natascha K.
Donnerstag	18:00	Body Toning	Natascha K.
Samstag	08:00	Yoga Basic	Martina
Samstag	09:00	Zumba	Martina
Sonntag	09:00	Pilates	Petra
Sonntag	10:00	Bauch-Bein-Po	Petra
Sonntag	17:00	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine



# *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!*

# TURNBEGINN & FERIENORDNUNG für das Schuljahr 2025/26

*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, 8. September 2025

**Nationalfeiertag:** Sonntag, 26. Oktober 2025

**Herbstferien:** Freitag, 24. Oktober bis Sonntag, 2. November 2025

**Hl. Leopold:** Samstag, 15. November 2025

**Maria Empfängnis:** Montag, 8. Dezember 2025

**Weihnachtsferien:** Samstag, 20. Dezember 2025 bis Dienstag, 6. Jänner 2026

**Semesterferien:** Freitag, 30. Jänner bis Sonntag, 8. Februar 2026

**Osterferien:** Freitag, 27. März bis Montag, 6. April 2026

**Staatsfeiertag:** Freitag, 1. Mai 2026

**Christi Himmelfahrt:** Donnerstag, 14. Mai 2026

**Pfingstferien:** Freitag, 22. Mai bis Montag, 25. Mai 2026

**Fronleichnam:** Donnerstag, 4. Juni 2026

**Ende des Sommersemesters:** Freitag, 26. Juni 2026

**Start Sommerferienprogramm:** Montag, 6. Juli 2026



## 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 Wintersemester 2025/26

Sparte - Beitragskategorie	WS 2025/26
Turnen und Gymnastik (Erwachsene ab 16 Jahren, Online Training inkludiert)	€ 115
Aqua-Gymnastik (exkl. Badeeintritt)	€ 142
Body & Mind (Yoga, Tai Chi, QiGong, Kickboxen)	€ 152
Fitness- und Gesundheitssport (Fitnessstudio in der Alfred-Adler-Straße 11)	€ 208
Jackpot.fit 60 Min. (im Turnsaal)	€ 115
Jackpot.fit Aqua-Gymnastik (exkl. Badeeintritt)	€ 142
Jackpot.fit 90 Min.	€ 150
Volleyball Spielgruppen	€ 125
Volleyball Trainingsgruppen	€ 128
Volleyball Jugend (U14/U16/U18/U20)	€ 138
Volleyball Allg. Klassen (Damen und Herren)	€ 168
Eltern-Kind-Turnen - Kinder	€ 90
Eltern-Kind-Turnen - Erwachsene	€ 35
Turnen und Gymnastik (Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre)	€ 90
Stilllegungsgebühr	€ 20
Treue und unterstützende Mitglieder (KEINE Teilnahme am Übungsbetrieb)	ab € 25
Einmalige Einschreibgebühr	€ 40
Sommerferien	€ 46

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!  
Die Sparte Volleyball ist von dieser Regelung ausgenommen.

Wintersemester: September bis Jänner, Sommersemester: Februar bis Juni.  
Sommerferienprogramm (Juli und August) für alle Einheiten aller Sparten um nur € 46.

*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?

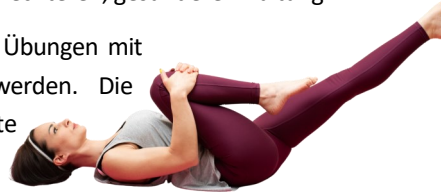
**Schwerpunkt: Kraft · Beweglichkeit · Entspannung**



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*



**Step by Step:** 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 Coaster 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.

**Yin Yoga:** ruhige meditative Einheit

**Yang Yoga:** aktives Yoga Training



**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.

**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.



### Dein Training mit Kampfsportelementen verbinden?

**Schwerpunkt:** *Kraft · Ausdauer · Koordination*



**Kickboxen** bringt Kicks und Schläge aus Boxen, Karate und Muay Thai zusammen – ein Ganzkörper-Workout, das Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Nach einem aktiven Warm-up geht's weiter mit Technik, Kombos und Kräftigung. Komm in bequemer Sportkleidung und barfuß. Boxhandschuhe? Wenn du welche hast, bring sie mit!

## Bauchtanz (Kurs)

### 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.



### 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 SVS ist Jackpot.fit ein Gesundheitssportangebot für Sportbeginner:innen und Wiedereinsteiger:innen. Mehr Informationen zu finden auf [jackpot.fit](https://jackpot.fit)



## 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.



Vorbeikommen, 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.

**Mädcheturnen:** 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.

**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.

# Volleyball

## Du möchtest...

In die Welt des Volleyball eintauchen?

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



Die Volleyballsektion der Sportunion Favoriten hat sich in den vergangenen Jahren rasant weiterentwickelt! Gab es bis vor kurzer Zeit nur einige wenige Mixed-Einheiten für Erwachsene, in der sich insgesamt kaum mehr als 30 Mitglieder tummelten, so sind es mittlerweile über 250, die auch an Turnieren und dem Meisterschaftsbetrieb des Volleyballverbands teilnehmen. Wir sind sehr stolz auf unser erstes Herrenteam, das in den letzten drei Jahren zwei Mal den Meistertitel und einmal den Cupsieg nach Favoriten holen konnte – und vor allem die Initialzündung für die große Nachfrage an dieser Sportart in unserem Bezirk begründete. Mittlerweile sind es drei Herrenmannschaften, die am Ligabetrieb und am Cup teilnehmen und der Nachwuchs bei den Burschen ist in einer U20-Mannschaft sehr gut neu organisiert.

Besonders erfreulich ist es, dass wir bei den Mädchen mittlerweile für alle Altersklassen – also von den Jüngsten in der U14 bis hin zur U20 – ein Angebot haben und in der Meisterschaft vertreten sind. Ganz neu gibt es in der Saison 2025/26 auch das erste Damenteam der Sportunion Favoriten!

Wichtig sind natürlich auch diverse, teils sehr große Trainingsgruppen für Jugendliche und Erwachsene, aus denen dank der hervorragenden Arbeit unserer Trainer:innen immer wieder neue Spielerinnen und Spieler für die Meisterschaftsteams ausgebildet werden – und nicht nur das: auch die ersten „Eigenbau“-Trainer, Schiedsrichter und Funktionäre sind aus diesen Gruppen entstanden!

Wir wünschen allen unseren Teams für die kommende Saison viel Erfolg und vor allem immer viel Freude beim Volleyball mit der Sportunion Favoriten!



Herren 1: Cupsieger und  
Vizemeister 2024/25!



# Übersicht Volleyballeinheiten

Die genauen Zeiten zu den Einheiten findest Du im Programm bei der jeweiligen Sportstätte, die hier bei den Trainings- und Spielgruppen angeführt ist. Wir bitten auch um telefonische (01-6037873) oder schriftliche Voranmeldung ([office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)); so können wir vielleicht schon vorab gemeinsam die richtige Einheit finden!

Bitte beachte aber, dass bei allen Volleyballeinheiten die endgültige Entscheidung über die Aufnahme immer der jeweiligen Trainerin bzw. dem jeweiligen Trainer obliegt!

## Trainingsgruppen mit Teilnahme am Meisterschaftsbetrieb - Allgemeine Klassen und Jugend

Damen 1	10., Pernerstorfergasse 43
Herren 1	10., Pernerstorfergasse 43
Herren 2	10., Pernerstorfergasse 43
Herren 3	10., Pernerstorfergasse 43
U20w (2007 und jünger)	10., Pernerstorfergasse 43
U18w (2009 und jünger)	10., Tesarekplatz 4 und Absberggasse 50
U16w (2011 und jünger)	10., Tesarekplatz 4 und 11., Svetelskystraße 6
U14w (2013 und jünger)	10., Tesarekplatz 4 und Landgutgasse 30
U20m (2007 und jünger)	10., Pernerstorfergasse 43

## Spiel- und Trainingsgruppen - Jugend und Erwachsene

Trainingsgruppe Jugend	10., Pernerstorfergasse 43, Tesarekplatz 4
Trainingsgruppen Erwachsene 1 und 2	10., Pernerstorfergasse 43
Spielgruppen	10., Pernerstorfergasse 43, Landgutgasse 30, 16., Grundsteingasse 48-56



Werde Teil des Teams!

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



Find us on  
Facebook

*Wir bewegen Menschen*