SPORTPROGRAMM 2026/27

SPORT union FAVORITEN

JUBILÄUM

80 JAHRE

EST. 1947

SPORT UNION FAVORITEN

ÖSTERREICHISCHE TURN- UND SPORTUNION

SPORTUNION FAVORITEN

1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL08

Telefonhotline: 01 6037873 Montag bis Freitag 10-19 Uhr
Mail: office@sportunionfavoriten.at | Web: 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!

Trixi Hoffmann
Obmann Stv.

Alexander Susnik
Obmann

Julia Hoffmann
Geschäftsführung

Sarah Anzenberger
Sportadministratorin

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

zuletzt aktualisiert am 08. September 2026

05., Viktor-Christ-Gasse 24 Turnsaal oben

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

10., Alfred-Adler-Straße 11 - Fitnessstudio

Montag	08:00-14:00	Fitness- und Gesundheitstraining	NEU	Angelika
Montag	16:00-20:00	Fitness- und Gesundheitstraining		Tarig
Dienstag	08:00-12:00	Fitness- und Gesundheitstraining		Octavio
Dienstag	14:00-18:00	Fitness- und Gesundheitstraining	NEU	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	08:00-14:00	Fitness- und Gesundheitstraining	NEU	Angelika
Donnerstag	16:00-20:00	Fitness- und Gesundheitstraining		Octavio
Freitag	08:00-14:00	Fitness- und Gesundheitstraining	NEU	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

Turnsaal 1 (TS1), Gymnastiksaal (GS)

Montag	18:00	Zumba	NEU	Rita	GS
Dienstag	18:00	Volleyball Spielgruppe Mixed		Hermann	TS1
Mittwoch	19:00	Bauchtanz Kurs - *nur mit Anmeldung* Start: 07. Oktober!		Aysun	GS
Donnerstag	18:00	Volleyball Spielgruppe Mixed		Maria L.	TS1

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

Montag	18:00	Musikgymnastik (75 Min.)	Susi Sch.
Dienstag	18:00	Latin Dance	Octavio
Mittwoch	18:00	H.I.I.T & Stretch (75 Min.)	Patrick
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 (Fortgeschritten)	Helmut
Donnerstag	17:00	Senioren- und Wirbelsäulengymnastik (75 Min.)	Zsuzsa
Donnerstag	18:30	Jackpot.fit (90 Min.) *- nur mit Anmeldung*	Zsuzsa

10., Maria-Rekker-Gasse 3 - 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 - Turnsaal unten

Dienstag	18:00	Wirbelsäulengymnastik (75 Min.)	Monika

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

Montag	10:00	Pilates	Trixi
Montag	11:00	Yoga (75 Min.)	Trixi
Mittwoch	09:00	Line Dance (Anfänger +)	Julia
Mittwoch	10:00	Line Dance (leicht Fortgeschritten)	Julia
Mittwoch	11:00	Pilates	Julia

10., Quellenstraße 52

Montag	16:00	Pilates		Julia
Montag	17:00	Line Dance (leicht Fortgeschritten)		Julia
Montag	18:10	Line Dance (Fortgeschritten)		Julia
Dienstag	18:00	Yoga (75 Min.)		Marietta
Mittwoch	17:00	Health Qigong (75 Min., alle Level)		Shimei
Mittwoch	18:30	Yoga (75 Min.)	NEU	Maria K.
Donnerstag	16:00	Wirbelsäule Soft		Karin
Donnerstag	18:00	Pilates	NEU	Nadine

10., Quellenstraße 54

Montag	16:00	Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre)		Susi B.
Montag	17:00	Kinderturnen (ab 4 Jahren)		Susi B./Laura
Montag	18:00	Enorm in Form (10 - 14 Jahre)		Susi B./Martin
Dienstag	16:00	Eltern-Kind-Turnen (bis ca. 3 Jahre)	NEU	Susi B.
Dienstag	17:00	Kinderturnen (6 - 10 Jahre)		Anabel/Marlene
Dienstag	18:00	Bauch-Bein-Po (75 Min.)		Verena
Mittwoch	16:00	Kinderturnen (4 - 7 Jahre)		Laura/Marlene
Mittwoch	17:00	Kinderturnen (ab 7 Jahren)		Laura/Marlene
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)		Anabel/Celine
Donnerstag	19:00	Kickboxen (75 Min.)	NEU	Gloria

10., Quellenstraße 56

Montag	15:00	Osteoporose-Gymnastik (75 Min.)		Karola
Montag	16:30	Wirbelsäule & Beckenboden (75 Min.)		Karola
Montag	18:00	Yoga Start: 21. September!		Martina
Montag	19:00	Zumba Start: 21. September!		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 Start: 23. September!		Sabine
Mittwoch	19:00	Dance & Fun Start: 23. September!	NEU	Sabine
Donnerstag	17:00	Bauch-Bein-Po		Monika
Donnerstag	18:00	Wirbelsäulengymnastik		Monika
Freitag	17:30	Enorm in Form und TeenieFit		Petra/Martin
Freitag	19:00	Yoga (75 Min.)		Maria K.
Sonntag	09:30	Gym-Mix (75 Min.)		wechselnd

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

Dienstag	06:30	Jackpot.fit - *nur mit Anmeldung*	Susi B.
Dienstag	07:30	Aqua Gymnastik	Susi B.
Dienstag	08:30	Aqua Gymnastik	Susi B.
Donnerstag	06:30	Aqua Gymnastik	Susi B.
Donnerstag	07:30	Jackpot.fit - *nur mit Anmeldung*	Susi B.
Donnerstag	08:30	Aqua Gymnastik	Susi B.

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

Mittwoch	17:00	Jackpot.fit (60 Min.) - *nur mit Anmeldung*	Martin
Mittwoch	18:00	Jackpot Folgekurs (60 Min.) - *nur mit Anmeldung*	Martin

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 - *ausgebucht*	Gabi
Mittwoch	19:00	Völkerball - *nur mit Anmeldung*	Lavinia
Donnerstag	18:30	Volleyball Mixed Spielgruppe - *ausgebucht*	Magdalena

16., Lorenz-Mandl-Gasse 58

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

17., Wichtelgasse 67 - Eingang links, 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	Latin Dance	Octavio
Donnerstag	17:30	Rückenfit & Flow (75 Min.) NEU	Mira
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

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	17:30	Body Toning (75 Min.)	Petra
Donnerstag	17:30	Pilates (75 Min.)	Natascha K.
Samstag	08:00	Yoga	Martina
Samstag	09:00	Zumba Start: 26. September!	Martina
Sonntag	09:00	Pilates	Petra
Sonntag	10:00	Bauch-Bein-Po	Petra

Sehnsucht nach

Lebensfreude · Freiraum · Genuss

Alle aktiven Mitglieder der SPORTUNION Favoriten, Hernals und Ottakring können das vereinseigene, etwa 45m² 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 Saunalandschaft und Parkplatz in der Garage. Buchungen nur direkt über die SPORTUNION Favoriten!
Alle Infos und der aktuelle Buchungskalender unter
www.sportunionfavoriten.at

Unser Appartement in der Therme Rogner Bad Blumau	Stand Jänner 2026
Preis für Mitglieder pro Nacht bei Doppelbelegung	132 €
3. und 4. Person (pro Person und Nacht)	je 104 €
Wochenendzuschlag (pro Person und Nacht)	6 €
Zuschlag bei Einzelbenutzung pro Nacht	33 €
Kinder bis zum 6. Geburtstag	gratis
Kinder von 6 bis zu 12,99 Jahren	- 40 %

Urlaub in der Therme Rogner Bad Blumau

traumhaft schön!

Rogner Bad Blumau © Hundertwasser Architekturprojekt

Turnbeginn & Ferienordnung für das Schuljahr 2026/27

KEIN Übungsbetrieb an schulfreien Tagen und in Schulferien *- alle Ausnahmen dazu immer aktuell auf unserer Homepage www.sportunionfavoriten.at/news/vertretungen/*

Allgemeiner Turnbeginn für das Wintersemester: Montag, 14. September 2026
Herbstferien: Samstag, 24. Oktober bis Montag, 2. November 2026
Hl. Leopold: Sonntag, 15. November 2026
Maria Empfängnis: Dienstag, 8. Dezember 2026

Weihnachtsferien: Donnerstag, 24. Dezember 2026 bis Mittwoch, 6. Jänner 2027
Semesterferien: Samstag, 30. Jänner bis Sonntag, 7. Februar 2027
Osterferien: Samstag, 20. bis Montag, 29. März 2027
Staatsfeiertag: Samstag, 1. Mai 2027
Christi Himmelfahrt: Donnerstag, 6. Mai 2027
Pfingstferien: Samstag, 15. bis Montag, 17. Mai 2027
Fronleichnam: Donnerstag, 27. Mai 2027
Ende des Sommersemesters: Freitag, 25. Juni 2027
Start Sommerferienprogramm: Montag, 5. Juli 2027

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 2026/27

Sparte - Beitragskategorie	WS 2026/27
Turnen und Gymnastik (Erwachsene ab 16 Jahren, Online Training inkludiert)	€ 120
Body & Mind (Kickboxen, Qigong, Tai Chi, Yoga)	€ 160
Aqua-Gymnastik (exkl. Badeintritt)	€ 165
Fitness- und Gesundheitssport (Fitnessstudio in der Alfred-Adler-Straße 11)	€ 210
Jackpot.fit (60 Min. im Turnsaal)	€ 120
Jackpot.fit (90 Min.)	€ 155
Volleyball Spielgruppe	€ 125
Volleyball Trainingsgruppe Jugend	€ 130
Volleyball Trainingsgruppe Erwachsene	€ 140
Volleyball Jugend (U14/U16/U18/U20)	€ 150
Volleyball Allg. Klassen (Damen und Herren)	€ 180
Eltern-Kind-Turnen - Kinder	€ 95
Eltern-Kind-Turnen - Erwachsene	€ 35
Turnen und Gymnastik (Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre)	€ 95
Basketball (Kinder und Jugend)	€ 130
Stilllegungsgebühr	€ 20
Treue und unterstützende Mitglieder (KEINE Teilnahme am Übungsbetrieb)	€ 25
Einmalige Einschreibgebühr	€ 40
Sommerferien	€ 48

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 € 48.

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

Die passende Einheit finden!

Hier findest du die Stundenbeschreibungen, aufgeteilt nach unseren Sparten. Bei Fragen sind wir gerne auch telefonisch von Mo - Fr von 10:00 - 19:00 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.

Rückenfit & Flow: In dieser abwechslungsreichen Stunde kombinieren wir das Beste aus zwei Welten: gezieltes, medizinisches Rückentraining und fließende, mobilisierende Bewegungselemente (Flows). Wir stärken die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur, um deine Wirbelsäule im Alltag optimal zu stützen. Sanfte, dynamische Bewegungsabfolgen lösen Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und machen dich spürbar beweglicher. Bewusste Atemübungen helfen dir, den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und erfrischt aus dem Kurs zu gehen. Egal, ob du viel am Schreibtisch sitzt, einen körperlich fordernden Job hast oder deinem Rücken einfach etwas Gutes tun willst – dieser Kurs holt dich genau dort ab, wo du gerade stehst.

Du möchtest...
Mit dem Rhytmus 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.

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

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.

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.

Du möchtest...
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.

Du möchtest...
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.

Dance & Fun: Dein Mix aus Tanz, Fitness und purer Energie! Dich erwarten leicht zu erlernende Choreografien zu packender Musik. Hier steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Ganz nebenbei ist dieses Workout das perfekte Training für deine Ausdauer, Koordination und Balance.

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/Intemediate 32-64 Counts)

Jackpot.fit

Du möchtest...
Mit Sport beginnen oder hast schon lange keinen Sport gemacht?
Schwerpunkt: Kraft · Ausdauer

Dann komm zum Jackpot.fit Training!
Hier wird in kleiner Gruppe unter Gleichgesinnten Sport gemacht. Gefördert von der SVS ist Jackpot.fit ein Gesundheitssportangebot für Sportbeginner:innen und Wiedereinsteiger:innen. Bei Interesse schick eine Mail an: office@sportunionfavoriten.at

Jackpot Folgekurs: Deine Möglichkeit den Kurs fortzusetzen! Du hast schon ein wenig Erfahrung gesammelt und kannst jetzt voll Durchstarten!

Body & Mind

Du möchtest...
Ein ruhiges Training, um dich auf deinen Körper zu konzentrieren?
Schwerpunkt: Kraft · Beweglichkeit · Entspannung

Yoga: Asanas (Körperübungen) im Fluss der Atmung fördern deine Gesundheit und deine Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen lassen und so zu mehr Ruhe, Stabilität und Ausgeglichenheit finden. Ein wichtiger Aspekt in unserem oft hektischen, unruhigen und schnellem Alltag. Unsere Yoga Einheiten sind für Jung und Alt, für Einsteiger:innen und auch erfahrene Yoginis geeignet.

Health Qigong: Bei Health Qigong übst du ganz bewusst im Fluss deiner Lebensenergie (Qi). Während der Praxis wechseln Atem-, Körper- und Meditationsübungen einander ab und gehen fließend ineinander über.
Fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und geistiger Achtsamkeit dienen der Stressreduktion, der Harmonisierung des Energieflusses (Qi) sowie der Verbesserung von Balance und Beweglichkeit. Health Qigong ist für alle Altersstufen geeignet.

Tai Chi: Eine alte chinesische Bewegungs-methode, die zur Aufrechterhaltung der Gesund-heit 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.

Du möchtest...
Dein Training mit Kampfsport Elementen 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!

Aqua Gymnastik

Du möchtest...
Ein gelenkschonendes 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

Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von einer vertrauten Bezugsperson begleitet und erfahren erste Bewe-gungen, 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...
Dein Kind in Bewegung bringen und fördern?
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.

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.

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

Basketball: In dieser Einheit werden spielerisch und mit viel Spaß die Grundlagen des Basketballspiels erlernt. 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 300, die auch an Turnieren und dem Meisterschaftsbetrieb des Volleyballverbands teilnehmen. Wir sind besonders stolz auf unser erstes Herrenteam, das in den letzten vier Jahren drei Mal den Meistertitel und zwei Mal den Cupsieg nach Favoriten holen konnte – und vor allem die Initialzündung für die große Nachfrage an dieser Sportart in unserem Bezirk begründete. Mittlerweilen 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 gab es in der Saison 2025/26 auch das erste Damenteam der Sportunion Favoriten - weitere werden auf Grund der guten Jugendarbeit sicher bald folgen!
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!

Unsere Spiel- und Trainingsgruppen:
Spielgruppen Mixed für Erwachsene
Trainingsgruppen für Kinder U12
Trainingsgruppen für Jugendliche Anfänger
Trainingsgruppen für Jugendliche Fortgeschritten
Trainingsgruppen für Erwachsene Anfänger
Trainingsgruppen für Erwachsene Fortgeschritten

Unsere Wettkampfteams:
1x U14 weiblich
1x U16 weiblich
2x U18 weiblich
1x U20 weiblich
1x AK Damen
1x U20 männlich
3x AK Herren

Trainingszeiten und Standorte:
Alle genauen Infos zu den Trainingszeiten und Trainingsorten findest du mit folgendem QR Code:

10., Pernerstorfergasse 43 - Volleyball

Obergeschoß (OG), Untergeschoß (UG)

Montag	18:00	Volleyball Training U14w	Stefan	UG
Montag	18:00	Volleyball Training D1	David	OG
Montag	19:30	Volleyball Training H3	Raimund	UG
Montag	20:00	Volleyball Training H2	Karim	OG
Dienstag	16:30	Volleyball Trainingsgruppe Kids	Jana/Konsti	OG
Dienstag	17:30	Volleyball Trainingsgruppe Jugend Anf.	Jana/Konsti	OG
Dienstag	19:00	Volleyball Trainingsgruppe Erw. Fortg.	Shirley	OG
Dienstag	19:30	Volleyball Trainingsgruppe Erw. leicht Fortg.	Raimund	UG
Mittwoch	18:00	Volleyball Training U20m	Lilli	OG
Mittwoch	19:30	Volleyball Training D1	David	OG
Mittwoch	19:30	Volleyball Training H2	Karim	UG
Donnerstag	16:30	Volleyball Trainingsgruppe Kids	Jana/Konsti	OG
Donnerstag	18:00	Volleyball Trainingsgruppe Jugend Anf.	Jana/Konsti	UG
Donnerstag	19:30	Volleyball Training H1	Diego	UG
Freitag	16:30	Volleyball Training U20m	Lilli	UG
Freitag	18:00	Volleyball Trainingsgruppe Jugend Anf./Fortg.	Lilli/Maxi	OG
Freitag	18:00	Volleyball Training U14w	Stefan	UG
Freitag	19:30	Volleyball Trainingsgruppe Erw. Anf.	Maxi	OG
Freitag	19:30	Volleyball Training H3	Raimund	UG
Sonntag	16:00	Volleyball Trainingsgruppe Erw. Fortg.	Simon	UG
Sonntag	16:00	Volleyball Trainingsgruppe Damen	Sajan	OG

10., PAHO Halle - Jura-Soyfer-Gasse 3

Dienstag	18:00	Volleyball Training H1	Diego
Mittwoch	17:30	Volleyball Training U20w	Alexander

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

Dienstag	17:00	Volleyball Training U16w/U18w-2	Sophie/Neri
Dienstag	18:30	Volleyball Training U18-1	Alexander
Freitag	16:00	Volleyball Training U16w/U18w-2	Sophie/Neri
Freitag	18:00	Volleyball Training U18w-1	Alexander

10., Absberggasse 50

Donnerstag	18:00	Volleyball Training U16w/U18w/U20 (nach Bedarf und Verfügb.)	Alexander

SPORT union FAVORITEN

www.sportunionfavoriten.at

80 JAHRE JUBILÄUM