

Programm  
2022/2023

AB 12 SEP  
2022

Liebe Mitglieder und Sportfreunde!

Neues aus den Stunden:

 Line Dance - *Anfänger Willkommen*

Line Dance Anfänger sind herzlich Willkommen - die Line Dance Stunde wird ab September 2022 wieder als Anfängerstunde geführt.

Zeit: Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Bauhof - Dachgeschoß

 Tischtennis Jugend *Neuer Trainer*

Ab dieser Saison dürfen wir unseren neuen Trainer Nazar Agopyan für die Tischtennis Jugend Stunden herzlich Willkommen heißen. Er übernimmt die Stunden am Donnerstag. Die Freitagsstunden werden nicht mehr stattfinden.

Zeit: Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr, Bauhof - Dachgeschoß

 Volleyball für Hobbyspieler *Neuer Trainer & Ablauf*

In unseren Volleyball Stunden für Hobbyspieler dürfen wir ab der Saison 2022/23 den Trainer Rathfux Thomas herzlich Willkommen heißen. Ebenfalls gibt es eine Änderung des Trainingsablaufes und der Spielzeiten.

Zeit: Mittwoch, Sporthalle Rosegggasse, Uhrzeiten siehe Seite 3

 Powergym *Neue Trainerin*

Weiters dürfen wir unsere neue Trainerin Sylvia Weber herzlich Willkommen heißen. Sie wird die Stunde Powergym am Montag übernehmen sowie Clara Kommenda bei der Zumba Stunde am Dienstag unterstützen.

Zeit: Montag, 18:45 - 19:55 Uhr, Volksschule Sebastian Kneippgasse



**Terminvorschau**

18.09.2022 **Tag des Sports** | Marktplatz | 11:00 - 17:00 Uhr

Kommt vorbei und besucht uns am Perchtoldsdorfer Tag des Sports bei unserem SPORTUNION Perchtoldsdorf Stand.

03.12.2022 **Krampus-Wanderung** | Treffpunkt Marktplatz | ab 15:00 Uhr

Eine Drei-Hütten-Wanderung führt uns vom Marktplatz aus über die Kugelwiese und die Kammersteinerhütte bis zum Franz-Ferdinand-Schutzhaus (Parapluiberg). Bei der anschließenden Krampusfeier im Franz-Ferdinand-Schutzhaus erwartet uns ein unterhaltsamer Abend mit Adventgeschichten, Liedern zum Mitsingen und gutem Essen.

  
Margret Krojac  
Präsidentin Sportunion Perchtoldsdorf

## Kinder- & Jugendstunden

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Geräteturnen, Spiele und Parkour-Freerunning 6-9 Jahre <sup>1</sup>	Mo	VS	16:15 - 17:25	Rodrigo Marin Ledesma
Geräteturnen, Kräftigung & Ballspiele 10-14 Jahre	Mo	VS	17:30 - 18:40	Karel Slijkhuis
Zumba Kids & Kids Junior 5-12 Jahre	Di	SH	18:00 - 19:00	Elisabeth Schmuderer
Sportakrobatik 5-99 Jahre	Di	SH	18:00 - 19:30	Viktoria Deutsch-Seyfried
Geräteturnen 6-13 Jahre	Mi	SH	17:45 - 18:50	Viktoria Deutsch-Seyfried
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre <sup>2</sup>	Do	VS	17:00 - 18:00	Katharina Beranek
Geräteturnen und Spiele 6-9 Jahre	Fr	VS	14:00 - 14:55	Margitta Trimmel
Gerätebahnen und Spiele 5-6 Jahre	Fr	VS	15:00 - 15:55	Margitta Trimmel
Gerätebahnen und Spiele 3-4 Jahre <sup>3</sup>	Fr	VS	16:00 - 16:55	Viktoria Deutsch-Seyfried
Geräteturnen ab 14 Jahre und fortgeschrittene Kinder <sup>4</sup>	Fr	VS	17:00 - 17:55	Viktoria Deutsch-Seyfried

<sup>1</sup> Einlass ab 16:00

<sup>2</sup> Aktive Mitarbeit der Eltern erforderlich

<sup>3</sup> Ohne Begleitpersonen im Turnsaal

<sup>4</sup> Bei Kindern unter 14 Jahren Rücksprache mit Trainerin erforderlich

## Gymnastik & Aerobic

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Wohlbefinden durch Bewegung	Mo	BH	09:00 - 10:00	Christa Hahn
Powergym <i>Neue Trainerin</i>	Mo	VS	18:45 - 19:55	Sylvia Weber
Meditation und virtuelle Übungen	Mo	Bwg	19:00 - 19:50	Christa Hahn
Dance Aerobic	Mo	VS	20:00 - 21:00	Maria Löw
Pilates	Di	BH	08:30 - 09:30	Margret Krojac
Fat Burning	Di	BH	09:30 - 10:30	Margret Krojac
Zumba	Di	SH	19:30 - 20:30	Clara Kommenda
Mit intuitiven Übungen zu mehr Freude und Beweglichkeit	Mi	BH	09:00 - 10:00	Christa Hahn
Bewegungstraining + Rückenfit im Wechsel mit Smovey Ringtraining	Mi	SH	19:00 - 19:50	Susanna Tupy Susie Scheifinger
Bodyfit	Mi	SH	19:55 - 20:50	Polina Morimoto
Yoga	Mi	BH	17:00 - 18:10	Elisa Delgado Cofré
Linedance <i>Anfänger Willkommen</i>	Do	BH	09:00 - 10:00	Christa Hahn
Pilates	Do	VS	18:45 - 19:45	Margret Krojac
Balanced Body Work	Do	VS	19:45 - 20:45	Andrea Kurz
Stepaerobic	Do	BH	20:00 - 21:00	Margret Krojac
Pilates	Fr	BH	08:30 - 09:30	Margret Krojac
Bauch-Bein-Po	Fr	BH	09:30 - 10:30	Margret Krojac
Fit is a Hit - in jedem Alter, Gesundheitsgymnastik ab 55 Jahren	Fr	SLH	17:30 - 19:00	Susanna Tupy Heimo Kerschbaumer

## Walking & Nordic Walking

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Fit is a Hit - Nordic Walking ab 55 Jahren	Di	SZH	10:00 - 11:00	Christine Friedl
Nordic Walking oder Walking	Do	SZH	10:00 - 11:00	Elisa Delgado Cofré

## Laufen, Duathlon und Triathlon

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Lauftraining Wettkämpfer	Di	BSZ	ab 18:00	Johnny Rybak
Trainingsberatung Duathlon & Triathlon	Termin nach Vereinbarung			Rene Haller

## Faustball für Kinder & Jugendliche

Einheit	Tag	Ort	Zeit
Faustball 2.-4. Volksschule	Fr	SLH <sup>1</sup>	18:00 - 19:00
Faustball Unterstufe	Fr	SLH <sup>1</sup>	18:40 - 20:00
Faustball Oberstufe	Fr	SLH <sup>1</sup>	19:40 - 21:00
<b>Übungsleiter Gerhard Bahr</b>			

<sup>1</sup> Stunden finden ab Frühjahr im Freien statt. Nähere Auskünfte bei Gerhard Bahr 0664 9273104



## Volleyball für Hobbyspieler

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Spielpraxis Gruppe 1 <i>Neu</i>	Mi	SH	19:30 - 20:35	Rathfux Thomas Karin Kulovits
Technik-Training Gruppe 1 + Gruppe 2 <i>Neu</i>	Mi	SH	20:35 - 20:55	Rathfux Thomas Karin Kulovits
Spielpraxis Gruppe 2 <i>Neu</i>	Mi	SH	20:55 - 22:00	Rathfux Thomas Karin Kulovits

## Volleyball für Wettkämpfer

Spielgemeinschaft Perchtoldsdorf - Südstadt - Mödling

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Fr	SH	18:00 - 20:00	Volleyballbegeisterte Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit in verschiedenen Ligen und Klassen je nach Alter und Können zu spielen und mit erfahrenen Trainern zu trainieren. Für eine genaue Einteilung hinsichtlich Alter, Können und Trainingszeit, melde dich bei den Sektionsleitern Andreas Trummer oder Astrid Bauer!
			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Andreas Trummer</b> 0650 895 27 70 andiedecke@gmx.at</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Astrid Bauer</b> 0664 948 87 72 astrid.bauer91@gmail.com</p> </div> </div>

Weitere Informationen zur Spielgemeinschaft findest du unter [www.volleyteam.at](http://www.volleyteam.at)

## Tischtennis

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Mannschaftstraining	Mo	BH	17:00 - 20:30	Christian Dobinger
Unterliga	Di	BH	18:00 - 20:00	Christian Dobinger
Mannschaftstraining	Mi	BH	18:30 - 21:00	Christian Dobinger
Jugend mit Trainer <i>Neuer Trainer</i>	Do	BH	17:30 - 19:30	Wolfhard Hoffmann Nazar Agopyan
1. Klasse (wenn nicht Freitag Meisterschaft)	Fr	BH	18:00 - 20:00	Christian Dobinger
Meisterschaft (September bis April) bei Bedarf auch Freitags	Sa	BH	ab 14:00	Christian Dobinger



## Eisstockschießen (in der Eislaufsaison)

Einheit	Tag	Ort	Zeit
Eisstockschießen	Do	Eis	18:30 - 21:00
Übungsleiter Franz Reisenberger			

## Ortsangaben

- BH** Bauhof - Dachgeschoß: Pfarrer-Huber-Gasse 20, 2380 Perchtoldsdorf
- BSZ** Bundessportzentrum Südstadt: Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf
- Bwg** Kindergarten - Bewegungsraum: Aspettenstraße 27, 2380 Perchtoldsdorf
- Eis** Freizeitzentrum - Eislaufplatz: Siegfried-Ludwig-Platz 4, 2380 Perchtoldsdorf
- SH** Sporthalle: Rosegggasse 2, 2380 Perchtoldsdorf
- SLH** Freizeitzentrum - Siegfried Ludwig Halle: Siegfried-Ludwig-Platz 4, 2380 Perchtoldsdorf
- SZH** Sportzentrum: Höhenstraße 15, 2380 Perchtoldsdorf
- VS** Volksschule: Sebastian Kneippgasse 20, 2380 Perchtoldsdorf

? Nähere Auskünfte bei Margret Krojac 0664 4721554 oder Viktoria Deutsch-Seyfried 0664 4426988



## Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen

AGOPYAN, Nazar	0660 4861117	KURZ, Andrea	0650 9798113
BAHR, Gerhard	0664 9273104	LÖW, Maria	0664 1417587
BERANEK, Katharina	0664 4747693	MARIN LEDESMA, Rodrigo	0676 6481527
DELGADO COFRÉ, Elisa	0680 1057497	MORIMOTO, Polina	0660 7304363
DEUTSCH-SEYFRIED, Viktoria	0664 4426988	RATHFUX, Thomas	0680 1158608
DOBINGER, Christian	0676 81032411	REISENBERGER, Franz	0664 1029290
FRIEDL, Christine	0664 3726710	RYBAK, Jonny	0664 2627836
HAHN, Christa	0664 9233171	SCHEIFINGER, Susie	0660 659 1905
HALLER, Rene	01 8895245	SCHMUDERER, Elisabeth	0660 4745007
HOFFMANN, Wolfhard	0664 5782653	SLIJKHUIS, Karel	0650 5665306
KOMMENDA, Clara	0660 3421699	TRIMMEL, Margitta	0664 3274957
KROJAC, Margret	0664 4721554	TUPY, Susanna	0676 7371043
KULOVITS, Karin	0660 2940914	WEBER, Sylvia	0699 10784782