

Programm  
2025/2026

AB 08 SEP  
2025

Liebe Mitglieder\*innen und Sportfreund\*innen,

mit frischem Schwung starten wir in die Saison 2025/ 2026. Diese Änderungen erwarten euch in unserem Programm:

**Fit sein tut gut – Neue Stunde**

Statt unserer Einheit Gym Fit am Montag gibt es heuer die neue Einheit „Fit sein tut gut“. Mit Musik, Bewegung und gezieltem Training fit und beweglich bleiben für einen starken Rücken und ein gutes Körpergefühl. Geeignet für alle von 18 bis 99 Jahren.

Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr, Bauhof – Dachgeschoss: Pfarrer-Huber-Gasse 20, 2380 Perchtoldsdorf

**Jackpot.fit – Neue Stunde**

Für alle von 30 bis 65 Jahren, die neu durchstarten wollen: Jackpot.fit kombiniert Motivation, Kraft und Ausdauer für einen aktiven Lebensstil.

Zeit: Dienstag, 16:45–17:45, Bauhof – Dachgeschoss: Pfarrer-Huber-Gasse 20, 2380 Perchtoldsdorf

**Pilates und Stretching – Neue Zeit**

Unsere Stretching- und Pilates-Einheit am Donnerstag wird auf 75 Minuten verlängert. Die neue Trainingszeit ist von 18:30 bis 19:45 Uhr.

Zeit: Donnerstag, 18:30–19:45, Volksschule: Sebastian Kneippgasse 20, 2380 Perchtoldsdorf



**Terminvorschau**

21.09.2025 **Tag des Sports** | Marktplatz | 11:00 – 17:00 Uhr

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

06.12.2025 **Krampus-Wanderung** | Treffpunkt Marktplatz | ab 14:00 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..

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	Viktoria Deutsch-Seyfried
Geräteturnen, Kräftigung & Ballspiele 10-14 Jahre	Mo	VS	17:30 - 18:40	Clemens Zischka
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 - 18:15	Katharina Beranek
Geräteturnen und Spiele 6-9 Jahre	Fr	VS	14:00 - 14:55	Viktoria Deutsch-Seyfried
Gerätebahnen und Spiele 5-6 Jahre	Fr	VS	15:00 - 15:55	Viktoria Deutsch-Seyfried
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
Powergym	Mo	VS	18:45 - 20:00	Sylvia Weber
Dance Aerobic	Mo	VS	20:00 - 21:00	Maria Löw Sylvia Weber
Pilates und Stretching	Di	BH	08:30 - 09:45	Margret Krojac
Fat Burning	Di	BH	09:45 - 10:45	Margret Krojac
Jackpot.fit <b>Neue Stunde</b>	Di	BH	16:45 - 17:45	Polina Morimoto
Zumba	Di	SH	19:30 - 20:30	Sylvia Weber
Fit sein tut gut <b>Neue Stunde</b>	Mi	BH	10:00 - 11:00	Susanna Tupy
Yoga	Mi	BH	17:00 - 18:10	Elisa Delgado Cofré
Bewegungstraining + Rückenfit im Wechsel mit Smovey Ringtraining	Mi	SH	19:00 - 19:55	Polina Morimoto Susie Scheifinger
Bodyfit	Mi	SH	20:00 - 20:55	Polina Morimoto Susie Scheifinger
Linedance	Do	BH	08:45 - 10:00	Margret Krojac
Pilates und Stretching <b>Neue Zeit</b>	Do	VS	18:30 - 19:45	Margret Krojac
Balanced Body Work	Do	VS	19:45 - 20:45	Andrea Kurz
Stepaerobic	Do	BH	20:00 - 21:00	Maria Löw
Pilates und Stretching	Fr	BH	08:30 - 09:45	Margret Krojac
Bauch-Bein-Po	Fr	BH	09:45 - 10:45	Margret Krojac
Fit is a Hit - in jedem Alter, Gesundheitsgymnastik ab 55 Jahren	Fr	SLH	17:30 - 19:00	Susanna Tupy

## Walking & Nordic Walking

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

## Laufen & Berglaufen

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Lauftraining Wettkämpfer	Di	BSZ	ab 18:00	Johnny Rybak

## Faustball

Einheit	Tag	Ort	Zeit
U12 / U14 / U16	Mo	SH <sup>1</sup>	18:00 - 19:00
U18 und Erwachsene	Do	SH <sup>1</sup>	20:00 - 21:30
U10 / U12	Fr	SLH <sup>1</sup>	18:00 - 19:00
U14 / U16 / U18 und Erwachsene	Fr	SLH <sup>1</sup>	19:00 - 21:00

**Übungsleiter Gerhard Bahr**



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

## Volleyball für Hobbyspieler für fortgeschrittene Erwachsene

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

## Volleyball für Wettkämpfer Spielgemeinschaft Perchtoldsdorf - Südstadt - Mödling

Beschreibung	Tag	Ort	Zeit
Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r: Alle Volleyballbegeisterten finden bei uns die passende Liga und Trainingsgruppe, abgestimmt auf Alter und Können. Erfahrene Trainer:innen begleiten euch dabei <sup>2</sup> .	Fr	SH	18:00 - 20:00

**Übungsleiter Andreas Trummer**

<sup>2</sup> Bei Fragen zur Einteilung nach Alter, Können und Trainingszeit wende dich an Andreas Trummer unter office@volleyteam.at  
Weitere Informationen zur Spielgemeinschaft findest du unter 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	Do	BH	17:30 - 19:30	Günther Spiegelhofer
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	18:00 - 21:00
<b>Übungsleiter Gerhard Kokeisl<sup>1</sup></b>			

<sup>1</sup> Nähere Auskünfte bei Gerhard Kokeisl unter [eisstock@sportunion-perchtoldsdorf.at](mailto:eisstock@sportunion-perchtoldsdorf.at)

## Ortsangaben

- BH** Bauhof - Dachgeschoss: Pfarrer-Huber-Gasse 20, 2380 Perchtoldsdorf
- BSZ** Bundessportzentrum Südstadt: Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf
- 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

BAHR, Gerhard	0664 9273104	LÖW, Maria	0664 1417587
BERANEK, Katharina	0664 4747693	MORIMOTO, Polina	0660 7304363
DELGADO COFRÉ, Elisa	0680 1057497	RATHFUX, Thomas	0680 1158608
DEUTSCH-SEYFRIED, Viktoria	0664 4426988	RYBAK, Johnny	0664 2627836
DOBINGER, Christian	0676 81032411	SCHEIFINGER, Susie	0660 659 1905
FRIEDL, Christine	0664 3726710	SCHMUDERER, Elisabeth	0660 4745007
KROJAC, Margret	0664 4721554	TUPY, Susanna	0676 7371043
KULOVITS, Karin	0660 2940914	WEBER, Sylvia	0699 10784782
KURZ, Andrea	0650 9798113	ZISCHKA, Clemens	0664 4657183
KOKEISL, Gerhard	0660 1595313		