

Programm
2026/2027

AB 14 SEP
2026

Liebe Mitglieder*innen und Sportfreund*innen,

mit frischem Schwung starten wir in die Saison 2026/ 2027. Diese Änderungen erwarten euch in unserem Programm:

Zumba Kids & Kids Junior 5-12 Jahre

Was ist Zumba Kids? Zumba Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Tänze, die sich nach originalen Zumba Choreos richten. Unsere Trainerin Elisabeth erklärt euch in diesem Kurs die Schritte, spielt mit euch Spiele und lehrt euch etwas über andere Kulturen.

Zeit: Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle: Roseggergasse 2, 2380 Perchtoldsdorf

Balanced Body Work

Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung! Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper – ganz ohne exzessives Hüpfen oder schweißtreibende Aerobic-Choreos. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen, die einfach gut tun. Komm vorbei und probiere es aus, dein Körper wird es lieben!

Zeit: Donnerstag, 19:45 - 20:45 Uhr, Volksschule: Sebastian Kneippgasse 20, 2380 Perchtoldsdorf

Stepaerobic

Bring dich mit Stepaerobic zu Musik in Bewegung und trainiere ganz nebenbei Koordination und Gehirn. Neuanfänger bitte im September starten, bis Ende Oktober nehmen wir uns extra Zeit für die Basics.

Zeit: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr, Bauhof Dachgeschoss: Pfarrer-Huber-Gasse 20, 2380 Perchtoldsdorf



Änderung der Mitgliedsbeiträge:

Ab der Saison 2026/27 werden folgende Mitgliedsbeiträge verrechnet:

Erwachsene ab 18 Jahre	€ 190,-
Kinder & Jugendliche bis 18 Jahre	€ 100,-
Fit is a Hit ab 55 Jahre	€ 120,-

Der Mitgliedsbeitrag der **Sektion Eisstockschießen** bleibt mit € 85,- unverändert. Bei erstmaliger Anmeldung wird weiterhin eine einmalige Einschreibgebühr von € 10,- verrechnet.


Margret Krojac
Präsidentin Sportunion Perchtoldsdorf

Kinder- & Jugendstunden

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Geräteturnen, Spiele und Parkour-Freerunning 6-9 Jahre ¹	Mo	VS	16:15 - 17:25	Viktoria Deutsch-Seyfried
Geräteturnen, Kräftigung & Ballspiele 10-14 Jahre	Mo	VS	17:30 - 18:40	Clemens Zischka
Zumba.fit 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 6-15 Jahre	Mi	SH	17:45 - 18:50	Viktoria Deutsch-Seyfried
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre ²	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 5-7 Jahre	Fr	VS	15:00 - 15:55	Viktoria Deutsch-Seyfried
Gerätebahnen und Spiele 3-4 Jahre ³	Fr	VS	16:00 - 16:55	Viktoria Deutsch-Seyfried
Geräteturnen Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene und fortgeschrittene Kinder ⁴	Fr	VS	17:00 - 17:55	Viktoria Deutsch-Seyfried

¹ Einlass ab 16:00

³ Ohne Begleitpersonen im Turnsaal

² Aktive Mitarbeit der Eltern erforderlich

⁴ 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	Di	BH	16:45 - 17:45	Polina Morimoto
Zumba.fit	Di	SH	19:30 - 20:30	Sylvia Weber
Fit sein tut gut	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	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 ¹	18:00 – 19:00
U18 und Erwachsene	Do	SH ¹	20:00 – 22:00
U10 / U12	Fr	SLH ¹	18:00 – 19:00
U14 / U16 / U18 und Erwachsene	Fr	SLH ¹	19:00 – 21:00
Übungsleiter Gerhard Bahr			

¹ 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 ² .	Fr	SH	18:00 – 20:00
Übungsleiter Andreas Trummer			

² 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
Übungsleiter Gerhard Kokeisl ¹			

¹ Nähere Auskünfte bei Gerhard Kokeisl unter 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: Roseggergasse 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		