

**Programm  
2020/2021**

**AB 14 SEP  
2020**

Liebe Mitglieder und Sportfreunde!

Neues aus den Stunden:

**Yoga *Neue Trainerin und Verlängerung***

Wir dürfen herzlich in unserem Team die Yogalehrerin Elisa Delgado Cofré begrüßen. Sie wird die Stunde ab September weiterführen. Ebenfalls wird die Stunde verlängert.

Zeit: Mittwoch, 16:45 - 18:10 Uhr, Bauhof - Dachgeschoß

**Alles rund um den Ball *Neue Versuchsstunde***

30 Minuten „Alles rund um den Ball“ mit Elisa Delgado Cofré für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

Zeit: Donnerstag, 18:00 - 18:30 Uhr, Volksschule Kneippgasse



**Mitgliedsbeiträge:**

Da aufgrund von Covid-19 im März die Turnhallen geschlossen wurden, bieten wir für alle vollzahlenden Mitglieder der Saison 2019/2020 eine Ermäßigung von 10% auf den Mitgliedsbeitrag 2020/2021 an. Daraus ergeben sich folgende Beiträge:

Erwachsene ab 18 J.	€ 145,-	€ 130,-
Kinder & Jugendliche bis 18 J.	€ 65,-	€ 58,-
Eisschützen & Fit is a Hit ab 55 Jahre	€ 85,-	€ 76,-

Sollte jemand trotzdem den vollen Beitrag einzahlen wollen, freuen wir uns natürlich sehr und würden die Spenden für die Neuanschaffung von Geräten verwenden! Wir danken allen Mitgliedern und freuen uns auf die neue Saison!



**Terminvorschau**

21.11.2020 **70-Jahr-Feier** | Siegfried Ludwig Halle | Einlass 15:30 Uhr

05.12.2020 **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*  
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	Veronika Költringer
Geräteturnen, Kräftigung & Ballspiele 10-14 Jahre	Mo	VS	17:30 - 18:40	Veronika Költringer
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
Alles rund um den Ball <i>Neu</i>	Do	VS	18:00 - 18:30	Elisa Delgado Cofré
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> <i>Neue Übungsleiterin</i>	Fr	VS	16:00 - 16:55	Lena Noe-Nordberg
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
Dance Aerobic	Mo	VS	18:45 - 19:55	Iveta Tomandl
Entspannung durch Bewegung	Mo	Bwg	19:00 - 20:00	Christa Hahn
Aerobic-Powergym	Mo	VS	20:00 - 21:00	Iveta Tomandl
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, Rücken-Fit <i>Neue Trainerinnen</i>	Mi	SH	18:55 - 19:50	Susanna Tupy Susie Scheifinger
Bodyfit <i>Neue Trainerin</i>	Mi	SH	19:55 - 20:50	Polina Morimoto
Yoga <i>Neue Trainerin</i>	Mi	BH	16:45 - 18:10	Elisa Delgado Cofré
Linedance	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 <sup>1</sup>	Do	BH	20:00 - 21:00	Margret Krojac
Pilates	Fr	BH	08:30 - 09:30	Margret Krojac Iveta Tomandl
Bauch-Bein-Po	Fr	BH	09:30 - 10:30	Margret Krojac Iveta Tomandl
Fit is a Hit - in jedem Alter, Gesundheitsgymnastik ab 55 Jahren	Fr	SLH	17:30 - 19:00	Susanna Tupy Heimo Kerschbaumer

<sup>1</sup> Anfänger bis Ende Oktober 2020 willkommen

## Walking & Nordic Walking

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Walking	Di	PHö	ab 18:00	Hermann Huber
Fit is a Hit - Nordic Walking ab 55 Jahren	Di	SZH	10:00 - 11:00	Christine Friedl
Nordic Walking	Mi	PHö	ab 10:00	Hermann Huber
Nordic Walking	Mi	PHö	ab 18:00	Hermann Huber

## Laufen, Duathlon und Triathlon

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Lauftraining Wettkämpfer	Di	BSZ	ab 18:00	Johnny Rybak
Allgemeiner Lauftreff	Mi	PHÖ	18:00	Marion Schuster
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

**Übungsleiter Gerhard Bahr**



<sup>1</sup> 14.09.2020 bis 30.04.2020 anschließend im Freien

## Volleyball für Hobbyspieler

Einheit	Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Technik-Training - <i>Keine Anfänger</i>	Mi	SH	19:30 - 20:00	Peter Polacek Karin Kulovits
Spielpraxis - <i>Keine Anfänger</i>	Mi	SH	20:00 - 22:00	Peter Polacek 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!
			<p><b>Andreas Trummer</b> 0650 895 27 70 andiedecke@gmx.at</p> <p><b>Astrid Bauer</b> 0664 948 87 72 astrid.bauer91@gmail.com</p>

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 <i>Neue Zeit</i>	Mi	BH	18:30 - 21:00	Christian Dobinger
Jugend mit Trainer	Do	BH	17:30 - 19:30	Wolfhard Hoffmann Kurt Benesch
Jugend mit Trainer Anfänger	Fr	BH	15:00 - 17:00	Kurt Benesch
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
- PHö** Parkplatz: Höhenstraße 15, 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	KULOVITS, Karin	0660 2940914
BENESCH, Kurt	0660 2793955	KURZ, Andrea	0650 9798113
BERANEK Katharina	0664 4747693	MORIMOTO, Polina	0660 7304363
DELGADO COFRÉ, Elisa	0680 1057497	NOE-NORDBERG, Lena	0676 9370471
DEUTSCH-SEYFRIED, Viktoria	0664 4426988	POLACEK, Peter	01 8690072
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	SCHUSTER, Marion	0676 3177524
HUBER, Hermann	0676 3118275	TOMANDL, Iveta	0664 88460255
KÖLTRINGER, Veronika	0680 1121954	TRIMMEL, Margitta	0664 3274957
KOMMENDA, Clara	0660 3421699	TUPY, Susanna	0676 7371043
KROJAC, Margret	0664 4721554		