



Programm  
2021/2022

AB 13 SEP  
2021

Liebe Mitglieder und Sportfreunde!

Neues aus den Stunden:.

■ Bewegungstraining, Rücken-Fit, Smovey Ringe *Erweiterung Stundeninhalt*  
Bring dich in Schwung mit Andrea am Mittwoch. Werde fit mit Smovey und erlebe die Vielfalt der Ringe, welche besonders die Tiefenmuskulatur anregen, hautnah am eigenen Körper.

Zeit: Mittwoch, 18:55 - 19:50 Uhr, Sporthalle Rosegggasse

■ Meditation u. virtuelle Übungen *Neue Stunde* mit Christa 50 Minuten  
50 Minuten lang versuchen wir in lockerer, warmer Bekleidung durch Meditation und virtuelle Übungen den Körper auf eine andere Weise zu stärken und zu unterstützen.

Zeit: Montag, 19:00 - 19:50 Uhr, Kindergarten - Bewegungsraum Aspettenstraße



#### Terminvorschau

04.12.2021 **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	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
Powergym <b>Neue Stunde</b>	Mo	VS	18:45 - 19:55	Andrea Forsbach
Meditation und virtuelle Übungen <b>Neue Stunde</b>	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 im Wechsel mit Smovey Ringe <b>Neue Stunde</b>	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	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> 13.09.2021 bis 30.04.2022 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!	
			<b>Andreas Trummer</b> 0650 895 27 70 andiedecke@gmx.at	<b>Astrid Bauer</b> 0664 948 87 72 astrid.bauer91@gmail.com

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
- 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	KURZ, Andrea	0650 9798113
BENESCH, Kurt	0660 2793955	LEDESMA, Rodrigo Marin	0676 6481527
BERANEK Katharina	0664 4747693	LÖW, Maria	0664 1417587
DELGADO COFRÉ, Elisa	0680 1057497	MORIMOTO, Polina	0660 7304363
DEUTSCH-SEYFRIED, Viktoria	0664 4426988	NOE-NORDBERG, Lena	0676 9370471
DOBINGER, Christian	0676 81032411	POLACEK, Peter	01 8690072
FORSBACH, Andrea	0650 9852592	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		