

ASKÖ 



SPORT IN SEINER VIELFALT

für Kinder, Erwachsene
und Junggebliebene -
unser Sportprogramm
Wintersemester 2026/27

01/22 600 17
www.askoewat.wien

ANMELDUNG:





BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

IST EINE WICHTIGE INVESTITION IN DIE ERFOLGREICHE ZUKUNFT EINES UNTERNEHMENS,
DENN NUR GESUNDE MITARBEITER:INNEN KÖNNEN BESTMÖGLICHE LEISTUNGEN ERBRINGEN

KOMPETENTE BERATUNG FÜR UNTERNEHMEN

Expert:innen für Gesundheit. Der ASKÖ WAT Wien hat sich auf die betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert und kann Sportangebote, Fit Check Programme und Gesundheitstage sowie auch sportliche Firmenevents bedarfsorientiert und individuell an die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen anpassen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.

01/22 600 17
bgf@askoewat.wien
www.askoewat.wien

UNSER SPORTANGEBOT IM ÜBERBLICK

ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

YOGA	5
YOGA MEETS RÜCKEN-FIT	5
YOGA MEETS PILATES	5
TAI CHI	6
BEWEGLICHKEITSTRaining - STRETCH & RELAX	6

RHYTHMUS & BEWEGUNG

MOVE & SHAPE	7
STEP AEROBIC	7
SALSATION®	7
LATIN	7
ZUMBA®	8
ZUMBA® TONING	8

KRAFT & BEWEGUNG

FIT & GESUND	9
RÜCKEN-FIT MEETS PILATES	9
CARDIO PILATES	9
PILATES	9
BODYWORK (BBP)	10
BECKENBODENTRAINING	10
HIIT & YOGA	10
STONE	10
STRONG NATION®	11
ZIRKELTRAINING – FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING	11
FUNCTIONAL FLOW	11
POWER FITNESS MIT BOXELEMENTEN	11
L.I.I.T. – LOW INTENSITY INTERVAL TRAINING	12
INTERVALLTRAINING – POWER GANZKÖRPERTRAINING	12
PUMPING – LANGHANTELTRAINING	12

GESUND & AKTIV - RÜCKEN, HERZ & CO

BEWEGUNG & SPORT MIT ONKOLOGISCHEN PATIENT:INNEN	13
HERZ-FIT-GESUNDHEITSTRaining FÜR HERZ & KREISLAUF	13
SUPERZIRKEL – KRAFT UND CARDIO	13

RÜCKEN-FIT	14-15
RÜCKEN- & FASZIENTRAINING	15
VITAL & FIT TRAINING – BEWEGUNG IST MEDIZIN	15
KOPFWERKSTATT (MAT®) - GEHIRNTRAINING & BEWEGUNG	15
OSTEOPOROSETRAINING	15
JACKPOT.FIT	16-17
GESUNDHEITSTRaining BEI DIABETES II	17

FRAUEN & SPORT

FIT & GESUND	18
SELBSTVERTEIDIGUNG	18

WASSER & BEWEGUNG

POOL-GYMNASTIK MIT MUSIK	19
ELTERN-KIND-SCHWIMMEN (3 MONATE BIS 5 JAHRE)	19

OUTDOOR

LAUFTRAINING	20
WIENLÄUFT LAUFFEiertag	20

KIDS, TEENS & BEWEGUNG

ELTERN & KLEINKINDER FIT (BIS 3 JAHRE)	21
ELTERN & KLEINKINDER FIT (1-3 JAHRE)	21
FAMILIENTURNEN (4-10 JAHRE)	21
ELTERN-KIND-TURNEN	22
FIT & FUN MIT HOPSI HOPPER (OHNE BEGLEITPERSON)	23
STRONG NATION® KIDS (8-12 JAHRE)	23
ENORM IN FORM	24
ENORM IN FORM JUNIOR	24
GEBURTSTAGSFEST MIT HOPSI HOPPER	24

INFORMATIONEN

STUNDENPLÄNE	25-28
SPORTFLÄCHEN IM ÜBERBLICK	28
PADEL - TENNIS AUF DER SCHMELZ	29
GEPLANTE TERMINE	30
ASKÖ BEWEGUNGSZENTREN	31
GUTSCHEIN	31

**HIER GEHT ES ZUR ANMELDUNG
FÜR DAS WINTERSEMESTER 2026/27:**





MIT BEWEGUNG LÄUFT'S BESSER

ASKÖ WAT Wien ist ein Garant für Sport, Bewegung und Gesundheit in der Stadt – das Angebot ist vielfältig, die Übungsleiter:innen und Trainer:innen sind top ausgebildet und mit Engagement bei der Sache. Ob im Verein oder in der Gruppe, hier sind alle bestens aufgehoben.

WIR BEWEGEN WIEN

Bewegung und Sport tragen zur Steigerung der Lebensfreude und des Wohlbefindens bei. Der ASKÖ WAT Wien bietet allen Menschen die Möglichkeit, sich nach den eigenen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen zu einem leistbaren Preis sportlich zu betätigen.

WIR BEWEGEN IM VEREIN

Rund 430 Mitgliedsvereine des ASKÖ WAT Wien bieten jede Menge Sport und schaffen damit ein flächendeckendes „Bewegungsnetzwerk“. Kontakte und Infos zu den Angeboten finden Sie auf unserer Homepage und in unserer Geschäftsstelle in Neu Marx.

WIR BEWEGEN UNTERNEHMEN

Betriebliche Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter:innen: Mobiler-FIT-Check, Gesundheitstage oder auch regelmäßige Bewegungsangebote. Verschieben Sie die Gesundheitsprävention nicht auf morgen, setzen Sie gezielte Maßnahmen gegen die einseitigen Belastungen im Alltag. Gerne beraten wir Sie persönlich und freuen uns auf Ihre Anfrage.

WIR BEWEGEN PERSÖNLICH

Ihre Fragen und Anmerkungen erreichen uns persönlich von Montag bis Donnerstag, 09:00 bis 16:00 Uhr und Freitag, 09:00 bis 13:00 Uhr.

Unsere Adresse:

1030 Wien, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1

Tel.: 01/22 600 17

sportangebot@askoewat.wien

www.askoewat.wien

YOGA

Hier geht's zur Schnuppereinheit:



Yoga kommt aus dem Indischen und basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Es hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Durch gezielte Körperübungen (Asanas), die von bewusster Atmung begleitet werden, erleben Sie die Grundprinzipien und die Grundhaltung des Yoga. Durch exakte Bewegungen werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt sowie eine höhere Beweglichkeit erzielt.

1070 Wien – VS Neustiftgasse 98 (Eingang Neustiftgasse 100), Turnsaal 2

Montag 18:30 - 19:30 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/Y0701) €159,-

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag 18:45 - 19:45 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/Y1005) €159,-

Donnerstag 19:00 - 20:00 17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/Y1002) €159,-

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Dienstag 18:00 - 19:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/Y2101) €159,-

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Donnerstag 18:00 - 19:00 17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/Y2201) €159,-

YOGA MEETS RÜCKEN-FIT

Elemente aus dem Yoga und dem klassischen Rücken-Fit Training treffen aufeinander und werden vereint. Dieses Programm kräftigt den gesamten Körper und fördert die Beweglichkeit sowie die Koordination. So wird eine Balance zwischen Geist und Körper geschaffen! Für die, die sich nicht entscheiden können, ist dies eine ideale Kombination von Yoga und einem Training für einen starken Rücken.

1020 Wien – Campus Ernst Melchior-Gasse 9, Turnsaal links

Dienstag 19:15 - 20:15 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/YP0201) €159,-

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Dienstag 19:00 - 20:15 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/YP1501) €189,-

YOGA MEETS PILATES

Die Yoga Elemente werden in diesem Angebot mit Pilates Übungen und Prinzipien kombiniert. Im Fokus steht die Stabilisierung und Kräftigung der Körpermitte sowie der Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Die Schulung der Körperwahrnehmung ist ein weiterer zentraler Aspekt, der sowohl im Yoga als auch im Pilates ganz entscheidend für die Ausführung der Übungen ist. Diese Übungen tragen zu einer aufrechten Körperhaltung bei. Die Einheit wird mit Entspannungsübungen abgeschlossen.

1020 Wien – MS Max-Winter-Platz 2, Turnsaal links

Donnerstag 18:30 - 19:30 17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/YP0202) €159,-



TAI CHI

In diesem Tai Chi-Kurs lernen die Teilnehmer:innen eine fließende Choreografie aus sanften, harmonischen Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die langsamen, präzisen Bewegungen fördern Balance, Flexibilität und innere Ruhe. Durch die regelmäßige Praxis wird nicht nur die körperliche Gesundheit gestärkt, sondern auch die Konzentration und Achtsamkeit trainiert. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Dienstag 08:30 - 10:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/TC2101)

€159,-

BEWEGLICHKEITSTRAINING - STRETCH & RELAX

Erhöhte Bewegungsqualität sowohl im Sport als auch im Alltag! Durch das ausgewogene Muskelkräftigungs- und Dehnprogramm werden Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert. Lockerungsübungen für elastische Faszien sorgen für vermehrte Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. Abgerundet wird das Programm durch vielseitige Übungen zur Gelenksicherheit und Sturzprophylaxe.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag 17:00 - 18:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/BT1001)
 Dienstag 19:00 - 20:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/BT1003)

€124,-

€124,-

NEU

MOVE & SHAPE

Ein Ganzkörpertraining bei dem der Fettabbau durch einfache Bewegungsabläufe am Stepper - unter Verwendung von Zusatzgewichten - im Vordergrund steht. Anschließend wird die Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur fokussiert, bevor die Einheit mit einem Stretch-Part abschließt.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	19:00 - 20:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/MS2202)	€124,-
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/MS2201)	€124,-

STEP AEROBIC

Ein schwingvolles Workout, das Ausdauer & Kräftigung vereint. Step Aerobic ist ein koordinatives Herz-Kreislauf-Training mit einer Kombination unterschiedlicher Aerobicschritte und mitreißender Choreographien. Gesäß- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

1220 Wien – ASKÖ Ballsportcenter Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/SB2201)	€124,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	--------

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Donnerstag	09:00 - 10:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/SB2101)	€124,-
------------	---------------	-------------------------	---------------	--------

NEU

SALSATION®

SALSA + SENSATION = SALSATION®

SALSA steht für den Mix aus verschiedenen Rhythmen, Tanz und Fitnessstilen und SENSATION für das sensationelle Gefühl, das beim Tanz entsteht. Bei Salsation® fließen innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinander, verbessern die Mobilität und setzen Glückshormone frei. Nebenbei werden auch ein paar Kalorien verbrannt. Auch ohne Tanzerfahrung ist SPASS garantiert.

1020 Wien – MS Obere Augartenstraße 38

Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/S0201)	€159,-
----------	---------------	-------------------------	--------------	--------

LATIN

Sanftes Herz-Kreislauf-Training mit vielen Mambos und Cha-cha-chas für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegen. Die Stunde startet mit einem schwingvollen Warm-up und der Hüftschwung wird „ausgepackt“. Während der Stunde lernen die Teilnehmer:innen eine kurze Choreographie mit unterschiedlichen lateinamerikanischen Moves, bei der zu mitreißender Musik der gesamte Körper trainiert wird.

1020 Wien – Campus Ernst Melchior-Gasse 9, Turnsaal links

Donnerstag	18:00 - 19:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/LB0201)	€124,-
------------	---------------	-------------------------	---------------	--------

ZUMBA®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Dynamische Tanzschritte werden innerhalb unterschiedlicher Choreographien mit Aerobic-Elementen kombiniert und an den Flow der Musik angepasst. Zumba® integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu maximieren und Herz- Kreislauf-System zu stärken.

1020 Wien – Sport Arena Wien, Engerthstraße 267					NEU
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 21.12.2026	(26WS/Z0201)	€129,-	
1020 Wien – Vorgartenstraße 191, Turnsaal im 1.Stock					NEU
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/Z0202)	€159,-	
1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1					
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/Z1002)	€159,-	
1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2					
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/Z1501)	€159,-	
1160 Wien – VS Herbststraße 86, Turnsaal 1					
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/Z1601)	€159,-	
1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a					
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/Z2101)	€159,-	
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum					
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/Z2201)	€159,-	

ZUMBA® TONING

Zumba® Toning ist ein Tanzfitness-Programm, das lateinamerikanische Rhythmen mit gezieltem Krafttraining verbindet. Durch den Einsatz von leichten, maraca-ähnlichen Toning Sticks werden Rumpf, Unterkörper und besonders die Arme gestrafft. Es ist ein Ganzkörperworkout, das Rhythmus, Koordination und Muskeldefinition fördert.

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a					NEU
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/ZT2101)	€159,-	



FIT & GESUND

Herz-Kreislauf-Training sowie einfache Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Fitness im Alltag und beugen Beschwerden vor. Gemeinsames Training und Bewegungsspiele sorgen für Spaß und Motivation.

1220 Wien – GTVS Pastinakweg 10, Gymnastiksaal

Mittwoch

19:00 - 20:00

16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/FG22-1)

€114,-

RÜCKEN-FIT MEETS PILATES

Das Rücken-Fit meets Pilates Training basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings und der Gesundheitsförderung. Diese Stunde kombiniert die Pilates-Prinzipien mit Übungen der klassischen Rückengymnastik. Einfache Balance- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Dienstag

18:00 - 19:00

15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/R0701)

€124,-

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Donnerstag

09:00 - 10:00

17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/R2202)

€124,-

CARDIO PILATES

Cardio Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Prinzipien mit Herz-Kreislauf-Übungen kombiniert. Durch fließende Bewegungsabläufe sowie gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Körperhaltung verbessert und die Ausdauer gesteigert. Gleichzeitig wird der Kalorienverbrauch erhöht, das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Beweglichkeit gefördert. Cardio Pilates eignet sich ideal für alle, die ihre körperliche Fitness gelenkschonend, effektiv und ganzheitlich verbessern möchten.

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Mittwoch

18:00 - 19:00

16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/CP1501)

€159,-

NEU

PILATES

Das Pilates-Training basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings. Es ist daher eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und Konditionstyps eignet. Pilatesübungen trainieren die Sensomotorik, wobei besonders die segmentale Beweglichkeit der Wirbelsäule unter Kontrolle des Powerhouse (Körpermitte) einbezogen wird.

1020 Wien – VS Vorgartenstraße 191, Turnsaal 1. Stock

Mittwoch

18:00 - 19:00

16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/P0201)

€159,-

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Donnerstag

18:00 - 19:00

17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/P2101)

€159,-

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Mittwoch

10:00 - 11:00

16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/P2201)

€159,-

Hier geht's zur
Schnupperein-
heit:



BODYWORK (BBP)

Bodywork / Bauch-Bein-Po ist eine klassische Ganzkörper-Kräftigungsstunde, in der auch mit Kleingeräten trainiert wird. Nach einem flotten Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert.

1020 Wien – Campus Ernst Melchior Gasse 9, Turnsaal links

Dienstag 18:00 - 19:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/BW0201) €114,-

1020 Wien – Sport Arena Wien, Engerthstraße 267

Donnerstag 18:00 - 19:00 17.09.2026 - 10.12.2026 (26WS/BW0202) €99,- **NEU**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

Montag 17:00 - 18:00 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/BW1504) €114,-

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag 18:00 - 19:00 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/BW2202) €114,-

Dienstag 19:00 - 20:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/PB2201) €114,-

Donnerstag 10:00 - 11:00 17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/BW2201) €114,-

BECKENBODENTRAINING

Im Fokus der Einheit steht die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Anspannung und Entspannung der Muskulatur werden durch gezielte Atmung begleitet. Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur sind ebenso Bestandteil der Einheit. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen sanften Ausklang. Die Einheit richtet sich an alle, die ihren Beckenboden kräftigen wollen und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag 16:00 - 17:00 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/BB1002) €159,- **NEU**

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Montag 17:00 - 18:00 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/BB1501) €159,- **NEU**

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Mittwoch 11:00 - 12:00 16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/BB2101) €159,- **NEU**

HIIT & YOGA

Power trifft Balance: In dieser Einheit verbinden wir die Intensität eines HIIT-Workouts (High Intensity Interval Training) mit der wohltuenden Wirkung von Yoga. Der erste Teil der Einheit bringt deinen Puls mit kraftvollen, funktionellen Übungen ordentlich in Schwung. Kurze, intensive Intervalle verbessern Ausdauer, Kraft und Fettstoffwechsel. Im zweiten Teil wechseln wir in fließende Yoga-Sequenzen, um die beanspruchte Muskulatur zu dehnen, die Beweglichkeit zu fördern und Körper sowie Geist wieder in Balance zu bringen.

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Mittwoch 19:00 - 20:00 16.09.2026 - 13.01.2027 (26WS/HY1501) €159,- **NEU**

TONE

Bei Tone geht es um ein Kraftausdauertraining mit hoher Intensität im Tabata Stil. Es kombiniert ein High Intensity Intervall Training mit Kräftigung der Hauptmuskelgruppen mit Hilfe von Zusatzgewichten.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag 18:00 - 19:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/T1001) €124,-

STRONG NATION®

Bei diesem intensiven Workout in Abstimmung zur Musik wird der gesamte Körper gekräftigt und Kalorien verbrannt. Schnelle Beats begleiten die Belastungs- und Erholungsphasen und steigern die Motivation. Ein wirklich effizientes Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem keinerlei Vorerfahrung notwendig ist. Die Intensität kann selbst gesteuert werden und damit kommen Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen auf ihre Kosten.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	18:00 - 19:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/SBZ1001)	€159,-
------------	---------------	-------------------------	----------------	---------------

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Montag	19:00 - 20:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/SBZ2101)	€159,-
--------	---------------	-------------------------	----------------	---------------

ZIRKELTRAINING – FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING

Das moderne Stationstraining in der Gruppe bereitet den Körper perfekt auf die unterschiedlichen Bewegungsanforderungen im Sport sowie im Alltag vor. Dabei wird durch eine abwechslungsreiche Übungsauswahl eine harmonische Ausbildung aller Muskelgruppen erzielt. Der Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen trainiert die muskuläre und kardiovaskuläre Ausdauer und führt so zu einer ganzheitlich gesteigerten Fitness.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	20:00 - 21:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/FCT1001)	€159,-
--------	---------------	-------------------------	----------------	---------------

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/FCT1501)	€159,-
--------	---------------	-------------------------	----------------	---------------

1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal

Mittwoch	18:30 - 19:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/FCT2201)	€159,-
----------	---------------	-------------------------	----------------	---------------

FUNCTIONAL FLOW

Ein dynamisches Ganzkörpertraining erwartet dich bei Functional Flow. Ziel ist es, alltägliche Bewegungen zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen sowie Kraft, Ausdauer und Koordination zu steigern. Im Mittelpunkt stehen komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren und besonders die Tiefenmuskulatur stärken. Dich erwartet ein abwechslungsreiches und effektives Trainingserlebnis, das den gesamten Körper fordert und fördert.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Dienstag	09:00 - 10:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/FF2201)	€124,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	---------------

NEU

POWER FITNESS MIT BOXELEMENTEN

Effektive Kräftigungsübungen mit schnellen Bewegungen aus dem Boxen. Die Power Fitness Übungen in Kombination mit Boxelementen sind ein ideales Fitness-Workout für eine starke Körpermitte.

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

Dienstag	18:15 - 19:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/PI1501)	€159,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	---------------

NEU

L.I.I.T. – LOW INTENSITY INTERVAL TRAINING

In der Einheit wechseln sich Kraft- und Kardiübungen ab. Die Übungen sind so gestaltet, dass auch bei bestehenden Beschwerden wie z. B. an Knie, Hüfte oder Schulter eine sichere Teilnahme möglich ist. Durch verschiedene Ausführungsvarianten kann die Intensität individuell angepasst und das Training optimal an das persönliche Fitnesslevel angepasst werden. Die Einheit eignet sich somit sowohl für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger:innen als auch für trainingserfahrene Personen.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Dienstag 18:00 - 19:00 15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/LIT1001) €124,-

INTERVALLTRAINING – POWER GANZKÖRPERTRAINING

Effiziente Herz-Kreislauf- und Kräftigungsintervalle wechseln sich in dieser Stunde ab und lassen zahlreiche Kalorien verbrennen. Nach dem Warm-up werden wahlweise Steps, Hanteln, Therabänder oder Overbälle für die Kräftigungsintervalle verwendet. Ein abwechslungsreiches Training!

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Freitag 09:00 - 10:00 18.09.2026 - 15.01.2027 (26WS/IT2201) €124,-

PUMPING – LANGHANTELTRAINING

Dieses beliebte Kraftausdauertraining ist sowohl für Frauen als auch für Männer bestens geeignet. Das Gewicht kann je nach Übung individuell gewählt und einfach gewechselt werden. Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren der beteiligten Muskelgruppen wird in diesen Einheiten hauptsächlich mit der Langhantelstange effektiv trainiert. Aber auch Kurzhanteln oder Kettlebells kommen zum Einsatz. Klassische Übungen wie Bankdrücken oder Kniebeugen und moderne Kraftübungen stehen genauso am Programm. Durch die Verwendung der Gewichte wird der Muskelaufbau angeregt und die Stärkung der Knochenstruktur gefördert.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag 19:00 - 20:00 14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/LH1001) €159,-



BEWEGUNG & SPORT MIT ONKOLOGISCHEN PATIENT:INNEN

Durch Bewegung und Sport wird die Lebensqualität auf mehreren Ebenen positiv beeinflusst. In angenehmer Atmosphäre kann ein Gefühl von Vertrauen in den eigenen Körper entwickelt werden. Körperhaltung, Bewegung, Kraft und Ausdauer werden positiv beeinflusst, Stress wird reduziert. Diese allgemeine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sorgt für wahrnehmbare Veränderungen des Körpers auch im Alltag.

1 Angebot: €159,-
2 Angebote: €294,-

Herz-Fit: 1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Montag	15:30 - 17:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/H1501)	€159,-
Donnerstag	15:45 - 17:15	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/H1503)	€159,-

HERZ-FIT – GESUNDHEITSTRAINING FÜR HERZ UND KREISLAUF

Unser Motto: Gemeinsam statt einsam bewegen! Unser Herz-Kreislauf-Training zeigt, dass richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz und Kreislauf (Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes ...) abzubauen und gleichzeitig die Fitness aufzubauen. Die dosierte Bewegung am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, das Koordinationsvermögen und das ganzheitliche Wohlbefinden. Puls und Blutdruckkontrolle dienen der Belastungssteuerung.

Eine internistische Eingangsuntersuchung ist für die Feststellung des IST-Zustandes und für die Trainingsfreigabe erforderlich.

Medizinische Untersuchung: Bei der Anmeldung oder bei der ersten Einheit erhalten Sie ein Informationsblatt (Freigabeblatt), welches Sie für eine medizinische Untersuchung benötigen. Eine internistische Untersuchung oder ein unterschriebener Revers ist Voraussetzung für die Teilnahme am Training!

1 Angebot: €159,-
2 Angebote: €294,-

Das Freigabeblatt ist auch online verfügbar: www.askoewat.wien

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	08:30 - 10:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/H1006)	€159,-
Dienstag	10:30 - 12:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/H1005)	€159,-

NEU

1150 Wien – ASKÖ Bewegungscenter Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 1

Montag	15:30 - 17:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/H1501)	€159,-
Dienstag	09:45 - 11:15	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/H1502)	€159,-
Donnerstag	15:45 - 17:15	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/H1503)	€159,-

SUPERZIRKEL - KRAFT UND CARDIO

Bei diesem „Auspower-Training“ werden die Kräftigungs- und Herz-Kreislauf-Intervalle im Wechsel durchgeführt. Anders als beim klassischen Zirkeltraining wird beim sogenannten Superzirkel zwischen den Kräftigungsübungen nicht pausiert, sondern am Ergometer geradelt. Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert und gestärkt. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten sorgen für ein abwechslungsreiches Krafttraining, bei dem ordentlich Kalorien verbrannt werden.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Mittwoch	19:00 - 20:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/CA1001)	€124,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	---------------

RÜCKEN-FIT

Hier geht's zur Schnuppereinheit:



Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Das Rücken-Fit Training hilft, muskuläre Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich zu stärken. In unseren Rücken-Fit-Einheiten wird die Körperhaltung verbessert. Dies wirkt sich positiv auf den Alltag aus.

1010 Wien – VS Börsegasse 5				
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R0101)	€114,-
Dienstag	19:00 - 20:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R0102)	€114,-
1020 Wien – Campus Ernst-Melchior Gasse 9, Turnsaal links				
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R0201)	€114,-
Montag	19:00 - 20:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R0202)	€114,-
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/R0206)	€114,-
1020 Wien – MSI Feuerbachstraße 1, Turnsaal 2				
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/R0203)	€114,-
1030 Wien – VS Kolonitzgasse 15, Turnsaal 1				
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/R0301)	€114,-
1050 Wien – NMS Gassergasse 44, Turnsaal rechts				
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R0501)	€114,-
1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1				
Montag	17:30 - 18:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R1006)	€114,-
Dienstag	09:30 - 10:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R1004) - Sturzprophylaxe	€114,-
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R1003)	€114,-
1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10				
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R1504)	€114,-
Mittwoch	09:00 - 10:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R1501)	€114,-
Mittwoch	10:00 - 11:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R1502)	€114,-
1150 Wien – VS Selzergasse 19, Turnsaal				
Mittwoch	18:30 - 19:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R1505)	€114,-
1180 Wien – VS Cottagegasse 17				
Dienstag	16:00 - 17:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R1801)	€114,-
1210 Wien – NMS Roda-Roda-Gasse 3, Turnsaal 1				
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R2105)	€114,-
1210 Wien – NMS Kinzerplatz 9, Turnsaal 1				
Dienstag	18:30 - 19:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R2102)	€114,-
1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a				
Dienstag	11:00 - 12:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R2103)	€114,-
1220 Wien – VS Meißnergasse 1, Turnsaal links				
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R2203)	€114,-
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/R2204)	€114,-
1220 Wien – Schule Prinzgasse 3, Eingang auf der linken Seite des Gebäudes, Turnsaal 3 links				
Donnerstag	18:00 - 19:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/R2201)	€114,-

RÜCKEN-FIT

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	10:00 - 11:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R2206)	€114,-
Dienstag	11:00 - 12:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/R2205)	€114,-
Freitag	10:00 - 11:00	18.09.2026 - 15.01.2027	(26WS/R2208) - Sturzprophylaxe	€114,-

1230 Wien – VS Fürst-Liechtensteinstraße 17

Montag	19:00 - 20:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/R23-3)	€114,-
--------	---------------	-------------------------	--------------	--------

RÜCKEN- & FASZIENTRAINING

Diese Stunde kombiniert die Übungen des klassischen Rückentrainings mit neuen Erkenntnissen des Faszientrainings. Federnde und schwingende Bewegungen sowie der Einsatz von Faszienrolle oder Tennisball bringen Elastizität in die äußeren und inneren Gewebestrukturen. Neben der Kräftigung des Körpers wird so auch die Gesamtbeweglichkeit verbessert.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Dienstag	10:00 - 11:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/RF2201)	€124,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	--------

VITAL & FIT TRAINING – BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN!

Dieses Training unterstützt einen gesunden Lebensstil mit Schwerpunkten wie Koordinationstraining und Rumpfkraftigung. Durch gezielte Übungen werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert. Ideal für diejenigen, die ein gezieltes Körperbewusstsein aufbauen und die Gesundheit durch Bewegung verbessern möchten.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Montag	11:00 - 12:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/VF2203)	€114,-
--------	---------------	-------------------------	---------------	--------

KOPFWERKSTATT (MAT®) – GEHIRNTRAINING & BEWEGUNG

MAT® ist eine Methode zur Verbesserung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Das Training dient als Vorbeugung gegen Leistungsverluste und ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Durch MAT® kann ein höheres Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit und eine schnellere Informationsverarbeitung erreicht werden.

1200 Wien – ASKÖ Brigittenau, Hopsagasse 5

Montag	09:30 - 11:00	21.09.2026 - 14.12.2026	(26WS/MAT)	€114,-
--------	---------------	-------------------------	------------	--------

OSTEOPOROSETRAINING

Gezieltes Training zur Stärkung von Knochen und Muskulatur, Verbesserung von Balance und Haltung sowie Vorbeugung von Stürzen. Durch spezielle Kräftigungs-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsübungen werden Beweglichkeit, Stabilität und Koordination gefördert, sodass ein aktives, selbstständiges Leben im Alltag unterstützt wird.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum

Mittwoch	09:00 - 10:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/OP2201)	€124,-
----------	---------------	-------------------------	---------------	--------

NEU

JACKPOT.FIT

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner:innen und Wiedereinsteiger:innen, in Kooperation mit den österreichischen Sozialversicherungsträgern. Es richtet sich insbesondere an inaktive, erwachsene Personen im Alter von 30 bis 65 Jahren, die einen adäquaten Wiedereinstieg in die Bewegung suchen sowie an Personen, die von Übergewicht, Adipositas oder Diabetes, betroffen sind. Melden Sie sich jetzt bei der Koordinationsstelle für ein unverbindliches Schnuppertraining, aber auch gerne langfristig zum Bewegungsprogramm an. Das Einstiegssemester ist für neue Teilnehmende kostenlos bzw. für Personen, die nach längerer Pause (mind. 3 Semester) wieder einsteigen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.jackpot.fit sowie bei der Koordinationsstelle:

Mag. Josef Bauer
 Tel.: 05 08 08-9115
 E-Mail: wien@jackpot.fit
 Erreichbarkeit: Mo. – Fr.: 08:00 - 14:00 Uhr



1010 Wien – MS Renngasse 20, Turnsaal (Eingang Börsegasse 5)				
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J0102)	€90,-
Donnerstag	19:00 - 20:30	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J0101)	€110,-
1020 Wien – WMS Kleine Sperlgasse 2a, TS 1				
Mittwoch	18:00 - 19:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J0201) - Yoga	€110,-
1020 Wien – Sport Arena Wien, Engerthstraße 267				
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 15.12.2026	(26WS/J0203) - Rücken-Fit	€90,-
Dienstag	19:00 - 20:00	15.09.2026 - 15.12.2026	(26WS/J0204)	€90,-
Donnerstag	17:00 - 18:00	17.09.2026 - 10.12.2026	(26WS/J0205) - Beweglichkeit	€90,-
1030 Wien – Schule Paulusplatz 4, Turnsaal				
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J0301)	€90,-
Dienstag	19:00 - 20:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J0302)	€90,-
1030 Wien – VS Kolonitzgasse 15, Turnsaal 1				
Donnerstag	19:00 - 20:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J0303) - Frauen-Fit	€90,-
1060 Wien – Schule Mittelgasse 24, Gymnastikraum				
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J0601)	€90,-
Mittwoch	19:00 - 20:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J0602)	€90,-
1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1				
Montag	10:00 - 11:00	21.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1002)	€90,-
Montag	17:00 - 18:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1003) - Diabetes II	€110,-
Dienstag	16:00 - 17:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J1008)	€90,-
Donnerstag	08:30 - 10:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J1006)	€110,-
1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10				
Montag	09:00 - 10:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1507) - Rücken-Fit	€90,-
Montag	10:00 - 11:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1501) - Beweglichkeit	€90,-
Dienstag	17:15 - 18:15	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J1509)	€90,-
Mittwoch	08:00 - 09:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J1502)	€90,-
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J1508)	€90,-
Donnerstag	17:30 - 18:30	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J1505)	€90,-
Donnerstag	18:30 - 19:30	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J1506) - Rücken-Fit	€90,-
1150 Wien – VS Selzergasse 19, Turnsaal				
Mittwoch	17:30 - 18:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J1504) - Pilates	€90,-
1180 Wien – MS Schopenhauer Straße 79				
Montag	17:00 - 18:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1801)	€90,-
1210 Wien – VS Brünnerstraße 139				
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J2102)	€90,-

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

JACKPOT.FIT

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a				
Montag	10:00 - 11:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2101)	€90,-
Montag	11:00 - 12:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2107) - Tanzfitness	€90,-
Dienstag	10:00 - 11:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J2105)	€90,-
Mittwoch	10:00 - 11:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J2106)	€90,-
Mittwoch	18:00 - 19:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J2103)	€90,-
Donnerstag	11:00 - 12:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J2104)	€90,-
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, Gymnastikraum				
Montag	16:00 - 17:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2201)	€90,-
Montag	17:00 - 18:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2202)	€90,-
Mittwoch	11:00 - 12:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/J2204)	€90,-
Donnerstag	11:00 - 12:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/J2205) - Rücken-Fit	€90,-
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO				
Montag	18:15 - 19:15	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2209)	€90,-
1220 Wien – MS Afritschgasse 56 (Zugang: Hirschstettnerstraße 8, Turnsaal im UG)				
Dienstag	18:00 - 19:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J2208)	€90,-
1230 Wien – VS Fürst Liechtenstein Straße 17				
Montag	18:00 - 19:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J2301)	€90,-
1230 Wien – OVS Prückelmayrgasse 6, Turnsaal 2				
Dienstag	17:30 - 18:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J2302) - Rücken-Fit	€90,-
Dienstag	18:30 - 19:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/J2303) - Stretch & Relax	€90,-

NEU

NEU

GESUNDHEITSTRAINING BEI DIABETES II

Ein richtig dosiertes Gesundheitstraining ist bei Diabetes Typ II eine wichtige Säule, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivitäten gehören zur Therapie des Diabetes Typ II. Das Programm beinhaltet Ausdauertraining, Kräftigungsgymnastik und Entspannung. Spielerische und koordinative Bewegungsformen sind auf die Zielgruppe abgestimmt. Das Training wird durch Messung von Herzfrequenz, Blutdruck und Blutzucker überwacht, aber auch der Erfahrungsaustausch ist in diesen Einheiten besonders wichtig. Zur Betreuung gehören eine individuelle Anpassung der Trainingsbelastung und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels.

Medizinische Untersuchung: Bei der Anmeldung erhalten Sie ein Informationsblatt (Freigabeblatt), welches Sie für eine medizinische Untersuchung benötigen.

Das Freigabeblatt ist auch online verfügbar: www.askoewat.wien

Bitte zur ersten Einheit mitnehmen!

Jede Veränderung der Medikamenteneinnahme liegt ausschließlich in den Händen des Teilnehmers/der Teilnehmerin und des behandelnden Arztes/der behandelnden Ärztin. Der/die Teilnehmer:in ist verpflichtet, den behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin über die geplante Trainingsteilnahme zu informieren.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum, Gödelgasse 4/Top 1				
Montag (WAT Favoriten)	17:00 - 18:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/J1003)	€110,-

FIT & GESUND

Herz-Kreislauf-Training sowie einfache Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Fitness im Alltag und beugen Beschwerden vor. Gemeinsames Training und Bewegungsspiele sorgen für Spaß und Motivation.

1210 Wien – Dominik Hofmann Halle, Jedlerseer Straße 74, Halle 3

Dienstag

09:00 - 10:30

15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/FT2101)

€124,-

**SELBSTVERTEIDIGUNG (AB 14 JAHREN)**

In diesem Kurs lernst du realistische, effektive und leicht zu erlernende Techniken zum Selbstschutz. Neben Abwehr- und Befreiungstechniken lernst du verschiedene Fußtritte, Schläge mit der Hand und wie du Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung einsetzen kannst. Du trainierst, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und souverän zu handeln – für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag.

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Dienstag

19:00 - 20:00

15.09.2026 - 19.01.2027 (26WS/SV2101)

€124,-

POOL-GYMNASTIK MIT MUSIK

Bei diesen Einheiten der städtischen Bäder können Ausdauer und Beweglichkeit auf schonende Art trainiert werden. Ausgebildete Übungsleiter:innen des ASKÖ WAT Wien leiten die Einheiten an. Motivierende Musik begleitet die sportliche Betätigung. Eine Einheit dauert circa 35 Minuten.

Das Bewegungsangebot ist im Eintrittspreis des Bades inkludiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Änderungen vorbehalten Öffnungszeiten/Revisionsperren der Bäder - bitte kontaktieren Sie vor der ersten Einheit das jeweilige Bad.

1100 Wien – Amalienbad, Reumannplatz 23			
Donnerstag	18:00 - 18:40	17.09.2026 - 17.12.2026	
1110 Wien – Simmeringer Bad, Florian-Hedorfer-Straße 5			
Sonntag	16:00 - 16:40	13.09.2026 - 20.12.2026	
1120 Wien – Theresienbad, Hufelandgasse 3			
Samstag	15:00 - 15:40	19.09.2026 - 19.12.2026	
1140 Wien – Hütteldorfer Bad, Linzer Straße 376			
Montag	18:00 - 18:40	28.09.2026 - 21.12.2026	
1190 Wien – Döblinger Bad, Geweygasse 6			
Dienstag	18:00 - 18:40	13.10.2026 - 22.12.2026	
1200 Wien – Brigittener Bad, Klosterneuburger Straße 93-97			
Donnerstag	18:00 - 18:40	17.09.2026 - 17.12.2026	
1220 Wien – Großfeldsiedlungsbad, Oswald Redlich Straße 44			
Mittwoch	17:00 - 17:40	16.09.2026 - 23.12.2026	
1220 Wien – Donaustädter Bad, Portnergasse 38			
Samstag	13:00 - 13:40	19.09.2026 - 19.12.2026	

ELTERN-KIND-SCHWIMMEN (3 MONATE BIS 5 JAHRE)

Durch spielerisches und sanftes Bewegen im Element Wasser wird eine schonende Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder möglich. Bei den Übungen sind die Kinder gemeinsam mit dem jeweils begleitenden Elternteil im Wasser. Babys müssen eine Schwimmwindel tragen. Kinder, die keine Windel mehr benötigen, müssen eine Badehose tragen. Das Angebot findet in möglichst altershomogenen Kleingruppen statt und wird von erfahrenen Übungsleiter:innen geleitet. Eine Einheit dauert 30 Minuten. Die genauen Zeiten Ihrer Gruppe (innerhalb der angegebenen Zeit) erfahren Sie etwa eine Woche vor Semesterbeginn.

Änderungen vorbehalten Öffnungszeiten/Revisionsperren der Bäder

1200 Wien – Brigittener Bad, Klosterneuburger Straße 93-97				
Mittwoch	13:30 - 15:30	30.09.2026 - 09.12.2026	(26WS/EKS20)	€204,-
1210 Wien – Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22				
Donnerstag	17:40 - 18:50	01.10.2026 - 10.12.2026	(26WS/EKS21)	€204,-

LAUFTRAINING

In unserem professionellen Lauftraining mit 8 aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten und 2 Läufern machen unsere Lauftrainer:innen begeisterte Läufer:innen aus euch. Neben unterschiedlichen Trainingsreizen und Tipps rund um das Laufuniversum wird gezeigt, wie erfüllend der Laufsport sein kann. Das Highlight ist die gemeinsame Teilnahme beim Wienläuft Lauffeiertag am 26.10.2026 und beim Charity-Lauf Move for Health, der gleichzeitig den Abschluss des Wienläuft Lauftrainings am 14.11.2026 macht.

Geplant sind zwei Trainingsslots: Von 17:30 bis 18:30 machen sich unsere Anfänger:innen und Genußläufer:innen fit für die 5km-Distanz. Von 18:30 bis 19:30 geht es für die Fortgeschrittenen zur Sache.

Der Kostenbeitrag beinhaltet das Nenngeld für zwei Laufveranstaltungen! Der Anbieter behält sich vor den Kursablauf an die tatsächlichen Teilnehmerzahlen anzupassen.

Trainer:in: Jan Ratay

Komm gerne zum kostenlosen Schnuppertraining am 15.09.!

1020 Wien – Ernst-Happel-Stadion/Sektor C/Eingang LCC, Meiereistraße 7

Dienstag

17:30 - 19:30

15.09.2026 - 14.11.2026 (26WS/WLDI1)

€95,-



WIENLÄUFT LAUFFEiertag

Laufen kann man das ganze Jahr und ein Event sticht dabei besonders hervor: der Wienläuft Lauffeiertag am Österreichischer Nationalfeiertag am 26.10.2026 auf der Prater Hauptallee – ein Tag, der nicht nur für sportliche Aktivität steht, sondern auch für Zusammenhalt und gemeinsame Werte. Für unsere Kleinen gibt es eine Strecke von 400m oder 1000m und für unsere Größeren zählt wieder unser Runden Prinzip. Eine Runde á 3km kann bis zu 4 Mal spontan zurückgelegt werden.

<https://www.wienlaeuft.at/de/veranstaltungen-bewerbe>

Hier geht's zur
Anmeldung:



1020 Wien – Prater, Spenadlwiese

Samstag

ab 10:00

26.10.2026

ab €15,-

ELTERN & KLEINKINDER FIT (BIS 3 JAHRE)

Mit sanften Kräftigungsübungen wird der Körper nach der Schwangerschaft wieder an sportliche Belastung gewöhnt und der Beckenboden gestärkt. Ob auf der Matte oder im Tragetuch, die Kleinen unterstützen ihre Mamis als Trainingspartner:innen. Teilnahme frühestens zwei Monate nach der Geburt sowie nach ärztlicher Freigabe möglich. Gerne können auch die Papas oder andere Bezugspersonen mit dem Baby an den Einheiten teilnehmen.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag

14:00 - 15:00

17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/EK1005)

€114,-



ELTERN & KLEINKINDER FIT (1-3 JAHRE)

Bei unserem Bewegungsangebot können Kleinkinder gemeinsam mit Papa, Mama oder einer anderen Bezugsperson spielerisch die ersten grundmotorischen Fähigkeiten entwickeln und stabilisieren. Neben der Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung werden gleichzeitig auch Rhythmik und Sinne geschult. Auch Geschwisterkinder sind in dieser Stunde herzlich willkommen und können mit dem neuen Familienzuwachs die ersten Bewegungsabenteuer erleben.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO

Montag

15:30 - 16:30

14.09.2026 - 25.01.2027 (26WS/EK2205)

€114,-

FAMILIENTURNEN (4-10 JAHRE)

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für die ganze Familie, bei dem Erwachsene gemeinsam mit ihren Kindern aktiv sind. In vielfältigen Bewegungslandschaften werden spielerisch Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer gefördert. Gemeinsame Lauf- und Fangspiele sorgen für Spaß und stärken das Miteinander. Abgerundet wird das Angebot durch einfache Basisübungen des Boden- und Geräteturnens. Die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben stehen stets im Mittelpunkt.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag

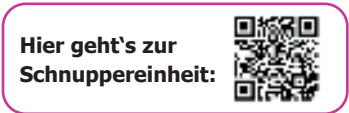
17:00 - 18:00

17.09.2026 - 14.01.2027 (26WS/EK1004)

€114,-

NEU

ELTERN-KIND-TURNEN



Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Spielangebot für eine volljährige Begleitperson gemeinsam mit einem Kind, sobald es gehen kann. Dabei steht das Kind im Vordergrund. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Rollen, Balancieren, Schwingen, Werfen und Fangen - werden umfassend geschult und weiterentwickelt.

(1 Kind + 1 Begleitperson)

1070 Wien – VS Neustiftgasse 98 (Eingang Neustiftgasse 100), Turnsaal 2					
Montag	17:30 - 18:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/EK0701)	2 - 4 Jahre	€114,-
1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1					
Montag	16:00 - 17:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/EK1002)	2 - 4 Jahre	€114,-
Dienstag	15:00 - 16:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EK1001)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	15:00 - 16:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK1007)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK1008)	2 - 4 Jahre	€114,-
Donnerstag	15:00 - 16:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/EK1003)	2 - 4 Jahre	€114,-
1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2					
Dienstag	15:30 - 16:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EK1502)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	15:30 - 16:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK1501)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	16:30 - 17:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK1503)	2 - 4 Jahre	€114,-
1200 Wien – GTVS Europaschule Vorgartenstraße 95-97, TS 1.Stock					
Mittwoch	16:30 - 17:30	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK0203)	2 - 4 Jahre	€114,-
1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a					
Dienstag	15:00 - 16:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EK2101)	2 - 4 Jahre	€114,-
Dienstag	16:00 - 17:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EK2102)	2 - 4 Jahre	€114,-
1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO					
Dienstag	15:00 - 16:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EK2202)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	15:00 - 16:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK2203)	2 - 4 Jahre	€114,-
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/EK2201)	2 - 4 Jahre	€114,-
1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal					
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/K2201)	3 - 5 Jahre	€114,-
1220 Wien – PTS Wintzingerodestraße 1-3, Turnsaal 1					
Montag	15:30 - 16:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/EK2208)	2 - 4 Jahre	€114,-
Donnerstag	15:15 - 16:15	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/EK2204)	2 - 4 Jahre	€114,-



FIT & FUN MIT HOPSI HOPPER (OHNE BEGLEITPERSON)

Die abwechslungsreichen polysportiven Bewegungseinheiten unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter:innen beinhalten u.a. Ballspiele, Gymnastik und Geräteturnen. Der Spaß an der Bewegung steht stets im Mittelpunkt. Die jüngeren Kinder unterstützt Hopsi Hopper, der ASKÖ-Fit-Frosch, mit seinen lustigen Ideen und Aktionen. Mit ihm werden Geschicklichkeit, Reaktion, Körperbeherrschung und Koordination geübt.

Info: Diese Einheiten finden ohne Begleitperson statt. Untenstehende Altersstaffelungen sind Richtwerte und überlappend, damit z.B. Geschwister in einer Gruppe sein können.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Montag	15:00 - 16:00	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/K1004)	3 - 6 Jahre	€114,-
Dienstag	16:00 - 17:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/K1001)	3 - 6 Jahre	€114,-
Dienstag	17:00 - 18:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/K1002)	6 - 10 Jahre	€114,-
Mittwoch	16:00 - 17:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/K1008)	5 - 8 Jahre	€114,-
Donnerstag	16:00 - 17:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/K1003)	5 - 9 Jahre	€114,-

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

Donnerstag	15:30 - 16:30	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/K1504)	4 - 6 Jahre	€114,-
------------	---------------	-------------------------	--------------	-------------	--------

1210 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 6a

Mittwoch	16:00 - 17:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/K2101)	4 - 6 Jahre	€114,-
Mittwoch	17:00 - 18:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/K2102)	6 - 10 Jahre	€114,-

1220 Wien – VS Prandaugasse 5, Turnsaal

Mittwoch	17:00 - 18:00	16.09.2026 - 13.01.2027	(26WS/K2202)	5 - 8 Jahre	€114,-
----------	---------------	-------------------------	--------------	-------------	--------

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO

Dienstag	16:00 - 17:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/K2205)	3 - 5 Jahre	€114,-
----------	---------------	-------------------------	--------------	-------------	--------

1220 Wien – PTS Wintzingerodestraße 1-3, Turnsaal 1

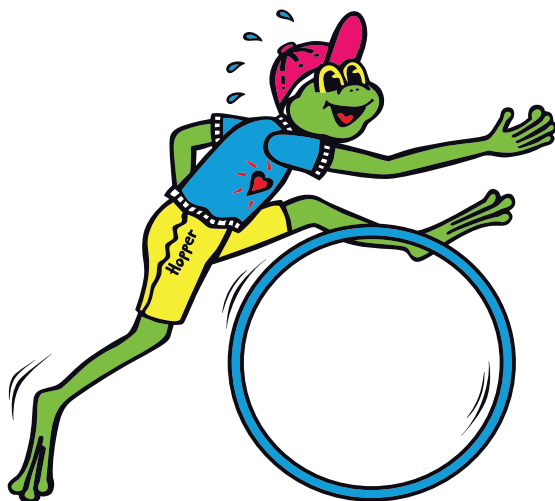
Montag	16:30 - 17:30	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/K2206)	6 - 10 Jahre	€114,-
Donnerstag	16:30 - 17:30	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/K2204)	3 - 5 Jahre	€114,-

STRONG NATION® KIDS (8-12 JAHRE)

STRONG Nation® kombiniert intensives Intervalltraining und Muskelaufbau. Für die Kids-Edition werden diese Übungen kindgerecht unterrichtet. STRONG Nation® enthält zudem auch Elemente des Kampfsports begleitet von einer zu den Übungen passenden Musik.

1100 Wien – ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, Gödelgasse 4/Top 1

Donnerstag	17:00 - 18:00	17.09.2026 - 14.01.2027	(26WS/SBZ1003)	8 - 12 Jahre	€114,-
------------	---------------	-------------------------	----------------	--------------	--------



ENORM IN FORM

Ein spezielles Programm in Zusammenarbeit mit den Gesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse. Übergewichtige Kinder von 10 - 14 Jahren verbessern durch das regelmäßige Training ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsmöglichkeiten. Eine Teilnahme ist sowohl im Vollprogramm der ÖGK als auch individuell möglich.

1150 Wien – ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz, Auf der Schmelz 10, Gymnastikraum 2

Dienstag	16:30 - 18:00	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EF6-1)	€90,-
Donnerstag	16:30 - 18:00	17.09.2026 - 14.01.2027		

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO

Montag	16:45 - 18:15	14.09.2026 - 25.01.2027	(26WS/EF22)	€90,-
Freitag	16:30 - 18:00	18.09.2026 - 15.01.2027		

ENORM IN FORM JUNIOR

Ein spezielles Gesundheitsprogramm in Zusammenarbeit mit den Gesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse. Das Angebot richtet sich an Kinder von 6 - 9 Jahren, die ihre motorischen Fähigkeiten stärken und mehr Freude an regelmäßiger Bewegung entwickeln sollen. Durch spielerische Übungen, abwechslungsreiche Bewegungsstationen und gemeinsames Trainieren in der Gruppe werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig lernen die Kinder, ihren Körper besser wahrzunehmen und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen. Das Programm unterstützt Kinder dabei, langfristig aktiv zu bleiben und gesunde Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln.

1220 Wien – ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße 7-9, DOJO

Dienstag	17:00 - 18:30	15.09.2026 - 19.01.2027	(26WS/EFJ22)	€90,-
Freitag	15:00 - 16:30	18.09.2026 - 15.01.2027		

NEU

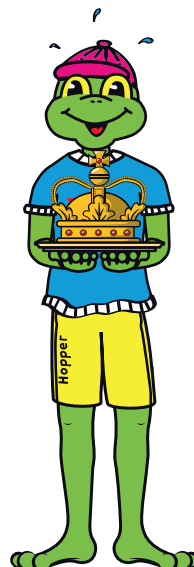
DEIN GEBURTSTAGSFEST MIT HOPSI HOPPER!

Wir organisieren „bewegte“ Kindergeburtstagsfeste für Kinder von 3 - 12 Jahren (Gruppen bis zu max. 15 Kindern) von und mit dem ASKÖ-Frosch. Ein Hopsi Hopper Geburtstagsfest dauert 2 Stunden 30 Minuten und findet meist an Wochenenden (vormittags und nachmittags) statt. Termine an Wochentagen sind nach Absprache möglich.

Das Motto der Geburtstagsfeier ist „Bewegung mit Hopsi Hopper.“

Verschiedene Bewegungsspiele und „Attraktionen“ bilden den Rahmen des Festes. Dabei bleibt genügend Zeit für eine kleine Jause (Geburtstagsstorte, Getränke, etc.) sowie für die Übergabe der Geschenke, sodass die Feier für das Geburtstagskind etwas ganz Besonderes wird. Für die Verpflegung und Geschirr ist selbst zu sorgen. Die Feier findet in einem unserer Bewegungsräume statt. Daher bitten wir Sie, Ihren Kindern sportliche Bekleidung mitzugeben.

Beitrag: € 319,- (Raummiete und Übungsleiter:in)



Hier kannst du deinen Geburtstag feiern:

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg
Gödelgasse 4/Top 1, 1100 Wien

ASKÖ Bewegungszentrum Schmelz
Auf der Schmelz 10, 1150 Wien

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf
Pius-Parsch-Platz 6a, 1210 Wien

ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße
Bernoullistraße 7-9, 1220 Wien

Infos und Anmeldung:

ASKÖ WAT Wien
Telefon: 01/22 600 17
E-Mail: sportangebot@askoewat.wien

SPORT ARENA WIEN

ENGERTHSTRASSE 267, 1020 WIEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Multifunktionsraum	Multifunktionsraum	Multifunktionsraum	Multifunktionsraum	Multifunktionsraum
Abend				Beweglichkeitstraining im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/J0205 17:00-18:00	
	Zumba® 26WS/Z0201 18:00-19:00	Rücken-Fit im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/J0203 18:00-19:00		Body Work 26WS/BW0202 18:00-19:00	
		Jackpot.fit 26WS/J0204 19:00-20:00			

ASKÖ WAT BEWEGUNGSZENTRUM FLORIDSDORF

PIUS-PARSCH-PLATZ 6A, 1210 WIEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Gymnastikraum	Gymnastikraum	Gymnastikraum	Gymnastikraum	Gymnastikraum
Vormittag		Tai Chi 26WS/TC2101 08:30-10:00		Step Aerobic 26WS/SB2101 09:00-10:00 NEU	
	Jackpot.fit 26WS/J2101 10:00-11:00	Jackpot.fit 26WS/J2105 10:00-11:00	Jackpot.fit 26WS/J2106 10:00-11:00 NEU		
	Tanzfitness im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/J2107 11:00-12:00 NEU	Rücken-Fit 26WS/R2103 11:00-12:00	Beckenbodentraining 26WS/BB2101 11:00-12:00 NEU	Jackpot.fit 26WS/J2104 11:00-12:00	
Nachmittag		Eltern-Kind-Turnen 26WS/EK2101 15:00-16:00			
		Eltern-Kind-Turnen 26WS/EK2102 16:00-17:00	Fit & Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K2101 16:00-17:00		
			Fit & Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K2102 17:00-18:00		
Abend	Zumba® 26WS/Z2101 18:00-19:00	Yoga 26WS/Y2101 18:00-19:00	Jackpot.fit 26WS/J2103 18:00-19:00	Pilates 26WS/P2101 18:00-19:00	
	Strong Nation® 26WS/SBZ2101 19:00-20:00	Selbstverteidigung für Frauen 26WS/SV2101 19:00-20:00		Zumba® Toning 26WS/ZT2101 19:00-20:00 NEU	

ASKÖ WAT BEWEGUNGSZENTRUM WIENERBERG
GÖDELGASSE 4/TOP 1, 1100 WIEN

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vormittag	Sporthalle	Gymnastikraum	Sporthalle	Gymnastikraum	Sporthalle	Gymnastikraum	Sporthalle	Gymnastikraum	Sporthalle	Gymnastikraum
	Herz-Fit 26WS/H1006 08:30-10:00		Rücken-Fit 26WS/R1004 09:30-10:30				Jackpot.fitt 26WS/J1005 08:30-10:00			
	Jackpot.fitt 26WS/J1002 10:00-11:00		Herz-Fit 26WS/H1005 10:30-12:00							
							Eltern & Klein- Kinder Fit (bis 3 Jahre) 26WS/EK1005 14:00-15:00			
	Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1004 15:00-16:00		Eltern-Kind- Turnen 26WS/EK1001 15:00-16:00		Eltern-Kind- Turnen 26WS/EK1007 15:00-16:00		Eltern-Kind- Turnen 26WS/EK1003 15:00-16:00			
	Eltern-Kind- Turnen 26WS/EK1002 16:00-17:00	Beckenboden- training 26WS/BB1002 16:00-17:00	Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1001 16:00-17:00	Jackpot.fitt 26WS/J1008 16:00-17:00	Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1008 16:00-17:00		Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1003 16:00-17:00			
	Rücken-Fit 26WS/R1006 17:30-18:30	Herz-Fit 26WS/H1003 17:00-18:30	Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1002 17:00-18:00	Beweglichkeit Stretch&Relax 26WS/BR1001 17:00-18:00	Eltern-Kind- Turnen 26WS/EK1008 17:00-18:00		Familienturnen 26WS/EK1004 17:00-18:00	STRONG Nation® Kids 26WS/SBZ1003 17:00-18:00		
	Yoga 26WS/Y1005 18:45 - 19:45		Tone 26WS/T1001 18:00 - 19:00	Low Intensity Interval Training 26WS/LIT1001 18:00 - 19:00	Zumba® 26WS/Z1002 18:00-19:00		STRONG Nation® 26WS/SBZ1001 18:00-19:00			
			Mobility 26WS/MT1003 19:00 - 20:00		Superzirkel Kraft & Cardio 26WS/CA1001 19:00-20:00		Yoga 26WS/Y1002 19:00-20:00			
			Pumping 26WS/PH1001 19:00-20:00							
			Functional Circuit Training 26WS/FC1001 20:00 - 21:00							
Nachmittag										
Abend										

ASKÖ BALLSPORT CENTER BERNOULLISTRASSE
BERNOULLISTRASSE 7-9, 1220 WIEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	DOJO Gymnastikraum Rücken-Fit 26WS/R2206 10:00-11:00 Vital & Fit 26WS/EF2203 11:00-12:00	DOJO Gymnastikraum Functional Flow 26WS/FF2201 09:00-10:00 neu Rücken- & Faszientraining 26WS/RF2201 10:00-11:00 Rücken-Fit 26WS/R2205 11:00-12:00	DOJO Gymnastikraum Osteoporose-training 26WS/OT2201 09:00-10:00 neu Pilates 26WS/P2201 10:00-11:00 Jackpot.fit 26WS/J2204 11:00-12:00	DOJO Gymnastikraum Rücken-Fit meets Pilates 26WS/R2202 09:00-10:00 Bodywork (BBP) 26WS/BW2201 10:00-11:00 Rücken-Fit im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/J2205 11:00-12:00	DOJO Gymnastikraum Intervall Training 26WS/IT2201 09:00-10:00 Rücken-Fit Sturzprophylaxe 26WS/R2208 10:00-11:00 neu
Nachmittag	Eltern & Kleinkinder Fit 26WS/EK2205 15:30-16:30 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Enorm in Form 26WS/EF22 16:45-18:15 Enorm in Form Junior 26WS/EF22 17:00-18:30 neu Eltern Kind Turnen 26WS/EK2202 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2203 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Fit&Fun mit Hops Hopper 26WS/H2205 16:00-17:00	Eltern Kind Turnen 26WS/EK2202 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Enorm in Form Junior 26WS/EF22 17:00-18:30 neu	Eltern Kind Turnen 26WS/EK2203 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00	Enorm in Form Junior 26WS/EF22 15:00-16:30 neu Enorm in Form 26WS/EF22 16:30-18:00	Enorm in Form Junior 26WS/EF22 15:00-16:30 neu Enorm in Form 26WS/EF22 16:30-18:00
Abend	Eltern & Kleinkinder Fit 26WS/EK2205 15:30-16:30 Enorm in Form 26WS/EF22 16:45-18:15 Enorm in Form Junior 26WS/EF22 17:00-18:30 neu Eltern & Kleinkinder Fit 26WS/EK2205 15:30-16:30 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Enorm in Form Junior 26WS/EF22 17:00-18:30 neu Eltern Kind Turnen 26WS/EK2202 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2203 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Fit&Fun mit Hops Hopper 26WS/H2205 16:00-17:00	Eltern Kind Turnen 26WS/EK2202 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00 Enorm in Form Junior 26WS/EF22 17:00-18:30 neu	Eltern Kind Turnen 26WS/EK2203 15:00-16:00 Eltern Kind Turnen 26WS/EK2201 16:00-17:00	Enorm in Form Junior 26WS/EF22 15:00-16:30 neu Enorm in Form 26WS/EF22 16:30-18:00	Enorm in Form Junior 26WS/EF22 15:00-16:30 neu Enorm in Form 26WS/EF22 16:30-18:00

ASKÖ BEWEGUNGSCENTER SCHMELZ

AUF DER SCHMELZ 10, 1150 WIEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Gymnastikraum 1 (Ergometer)	Gymnastikraum 1 (Ergometer)	Gymnastikraum 1 (Ergometer)	Gymnastikraum 1 (Ergometer)	Gymnastikraum 1 (Ergometer)
	Gymnastikraum 2	Gymnastikraum 2	Gymnastikraum 2	Gymnastikraum 2	Gymnastikraum 2
Vormittag				Jackpot.fit 26WS/J1502 08:00-09:00	
		Rücken-Fit im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/J1507 09:00-10:00		Rücken-Fit 26WS/R1501 09:00-10:00	
	Beweglichkeits-training (Jackpot.fit) 26WS/J1501 10:00-11:00			Rücken-Fit 26WS/R1502 10:00-11:00	
Nachmittag					
	Herz-Fit 26WS/H1501 15:30-17:00	Herz-Fit 26WS/H1502 09:45-11:15		Eltern Kind Turnen 26WS/EK1501 15:30-16:30	Fit&Fun mit Hopsi Hopper 26WS/K1504 15:30-16:30
	Beckenboden-training 26WS/BB1501 17:00-18:00	Bodywork (BBP) 26WS/BB1504 17:00-18:00	Jackpot.fit 26WS/J1509 17:15-18:15	Enorm in Form (Kombi Di+OO) 26WS/EF6-1 16:30-18:00	Jackpot.fit 26WS/J1508 17:00-18:00
				Eltern Kind Turnen 26WS/EK1503 16:30-17:30	Herz-Fit 26WS/H1503 16:00-17:30
	Rücken-Fit 26WS/R1504 18:00-19:00	Functional Circuit Training 26WS/FCT1501 18:00-19:00	Rücken-Fit meets Pilates 26WS/R0701 18:00-19:00	Power Fitness mit Boxelementen 26WS/P11501 18:15-19:30	Cardio Pilates 26WS/CP1501 18:00-19:00
				Zumba® 26WS/Z1503 18:00-19:00	Jackpot.fit 26WS/J1505 17:30-18:30
Abend					
		Yoga meets Rückenfit 26WS/YP1501 19:00-20:15		HIIT & Yoga 26WS/HY1501 19:00-20:00	Rücken-Fit im Rahmen von Jackpot.fit 26WS/R1506 18:30-19:30

HIER MACHT BEWEGUNG FREUDE!

Die Bewegungszentren des ASKÖ WAT Wien bieten unterschiedliche Sportflächen (indoor & outdoor) sowie Räumlichkeiten für Bewegung und Sport – freie Nutzungszeiten können angemietet werden. Sportangebote werden auch in Turnsälen der Stadt Wien angeboten.

ASKÖ WAT WIEN Standorte im Überblick:

UNSERE SPORTANLAGEN





PADEL-TENNIS AUF DER SCHMELZ

Spielen Sie Padel-Tennis auf den modernen Plätzen auf der Schmelz! Unser Standort bietet hervorragende Anlagen für Padel-Tennis, die Sie für Ihre Freizeit oder Trainingseinheiten mieten können.

Garderoben mit Duschen sind vorhanden.

Tarife

09:00 - 16:00 Uhr	€25,- pro Stunde und Platz (inkl. Leihschläger und Bälle)
16:00 - 21:00 Uhr	€30,- pro Stunde und Platz (inkl. Leihschläger und Bälle)

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Website: www.askoewat.wien

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 09:00 - 21:00 Uhr

HIER GEHT ES ZUR PLATZVERMIETUNG AUF DER
ASKÖ SPORTANLAGE
AUF DER SCHMELZ 10
1150 WIEN



GEPLANTE TERMINE WINTERSEMESTER 2026/27

Montag: 14.09.2026 – 25.01.2027

14.09.2026, 21.09.2026, 28.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026, 14.12.2026, 21.12.2026, 11.01.2027, 18.01.2027, 25.01.2027

Dienstag: 15.09.2026 – 19.01.2027

15.09.2026, 22.09.2026, 29.09.2026, 06.10.2026, 13.10.2026, 20.10.2026, 03.11.2026, 10.11.2026, 17.11.2026, 24.11.2026, 01.12.2026, 15.12.2026, 22.12.2026, 12.01.2027, 19.01.2027

Mittwoch: 16.09.2026 – 13.01.2027

16.09.2026, 23.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026, 02.12.2026, 09.12.2026, 16.12.2026, 23.12.2026, 13.01.2027

Donnerstag: 17.09.2026 – 14.01.2027

17.09.2026, 24.09.2026, 01.10.2026, 08.10.2026, 15.10.2026, 22.10.2026, 05.11.2026, 12.11.2026, 19.11.2026, 26.11.2026, 03.12.2026, 10.12.2026, 17.12.2026, 07.01.2027, 14.01.2027

Freitag: 18.09.2026 – 15.01.2027

18.09.2026, 25.09.2026, 02.10.2026, 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 06.11.2026, 13.11.2026, 20.11.2026, 27.11.2026, 04.12.2026, 11.12.2026, 18.12.2026, 08.01.2027, 15.01.2027

FREIE TAGE 2026/27:

Oktober:

26.10.2026 – 30.10.2026 (Herbstferien)

November:

01.11.2026 – 02.11.2026 (Allerheiligen, Allerseelen)

Dezember:

07.12.2026 (Fenstertag)

08.12.2026 (Mariä Empfängnis)

24.12.2026 – 06.01.2027 (Weihnachtsferien)

ASKÖ WAT WIEN SPORTANLAGEN

Die Bewegungszentren des ASKÖ WAT Wien bieten unterschiedliche Sportflächen (indoor & outdoor) sowie Räumlichkeiten für Bewegung und Sport – freie Nutzungszeiten können angemietet werden. Die Standorte im Überblick:

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, 1100 Wien, Gödelgasse 4, Top 1

Das ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg bietet neben einem großen Turnsaal, auch die Möglichkeit einen Bewegungsraum mit einer Spiegelwand zu mieten. Die Sportanlage wurde 2020 fertiggestellt. Die Räumlichkeiten sind mit einem neuen sportgerechten Belag versehen.



ASKÖ Sportanlage Auf der Schmelz, 1150 Wien, Auf der Schmelz 10

In Wiens traditionsreichstem „Sportgrätzl“ befindet sich eine der vielseitigsten Sportanlagen der Stadt. Drei bestens ausgestattete Bewegungsräume bieten optimale Voraussetzungen, um sich sportlich zu betätigen. Zusätzlich können Sportflächen für American Football, Beachvolleyball, Fußball, Inlinehockey, Kegeln, Padel-Tennis, Stocksport und Tischtennis angemietet werden.



ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße, 1220 Wien, Bernoullistraße 7-9

Im Herzen der Donaustadt bietet die ASKÖ Wien mit den Ballsporthallen und den Bewegungsräumen eine moderne Sport-Infrastruktur, die keine Wünsche offen lässt. Alle Hallen sind mit einem neuen sportgerechten Belag versehen.



ASKÖ WAT Bewegungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien, Pius-Parsch-Platz 6a

Unser modernes Bewegungszentrum im Herzen Floridsdorfs bietet ein vielfältiges Sportangebot zu fairen Mitgliedsbeiträgen. Ob Bodywork, Yoga oder Pilates bei uns finden Sie das ideale Programm für Ihre Gesundheit. Unser Bewegungsraum mit hochwertigem Parkettboden (115 m²) und vielseitiger Ausstattung schafft die perfekte Grundlage für Ihre Aktivitäten.



Auch unsere Mitgliedsvereine verfügen über eine Vielzahl an modernen Sportflächen, die stundenweise oder über einen längeren Zeitraum gemietet werden können. Verschaffen Sie sich auf unserer Website einen Überblick:

www.askoewat.wien/de/service-aktuelles/sportanlagen

IMPRESSUM

Herausgeber ASKÖ WAT Wien, 1030 Wien, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, office@askoewat.wien, Tel.: 01/22 600 17 ZVR 232943126 Leitung der Geschäftsstelle Sonja Landsteiner
Fotocredit Stefan Burghart, Stefan Diesner, ASKÖ WAT Wien, iStock by Getty Images Homepage www.askoewat.wien Druck SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG.

Angebot auswählen - Gutschein ausfüllen & abtrennen - LOS GEHT'S

ASKÖ 

GUTSCHEIN

FÜR EIN

SCHNUPPERTRAINING*

*gültig für alle Erwachsenensportangebote nach Voranmeldung

Aktiv & gesund durch das Wintersemester

mit dem vielseitigen Sportprogramm des ASKÖ WAT WIEN!

Wir bieten höchste Qualität durch professionelle Übungsleiter:innen,
ein Angebot in allen Wiener Gemeindebezirken
und für alle Altersgruppen

INFORMATION & ANMELDUNG:

sportangebot@askoewat.wien
www.askoewat.wien

1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1,
Media Quarter Marx 3.2
Telefon: 01/22 600 17

Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 16:00 Uhr und
Freitag von 9:00 bis 13:00 Uhr

Unterstützt von

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport

**Stadt
Wien**

Sport Wien



Bitte geben Sie den ausgefüllten Gutschein bei Ihrer Schnuppereinheit ab

Name

Email

Telefonnummer

Unterschrift

„Ich nehme zur Kenntnis, dass meine von mir im Zuge dieses Gutscheines bekanntgegebenen personenbezogenen Daten vom ASKÖ WAT Wien, ZVR 232943126, 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2. (www.askoewat.wien), zum Zwecke der Durchführung bzw. Erfüllung dieses Gutscheins (Art 6 Abs 1 lit b DSGVO) für die Dauer allfälliger gesetzlicher Aufbewahrungspflichten erfasst, gespeichert, verwendet bzw. verarbeitet werden. Wenn Daten an Dritte weitergegeben werden, dann nur zur Durchführung bzw. Erfüllung des Gutscheines und nur innerhalb der EU. Mir stehen die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch bzw. Beschwerde an die Datenschutzbehörde (www.dsb.gv.at) zu“. Die Datenschutzerklärung des ASKÖ WAT Wien finde ich unter www.askoewat.wien/de/datenschutz

ASKÖ 



Media Quarter Marx 3.2
Maria-Jacobi-Gasse 1
1030 Wien

01/22 600 17

sportangebot@askoewat.wien

www.askoewat.wien