



# Mein Sommersportprogramm 2019

von 1. Juli bis 25. August 2019

## TURNEN UND GYMNASTIK 10., Pernerstorfergasse 43, OG

### Montag

- 17:00 Uhr Musikgymnastik
- 18:00 Uhr Body-Toning (75 Min.)

### Dienstag

- 15:00 Uhr Seniorengymnastik
- 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 17:00 Uhr Musikgymnastik
- 18:00 Uhr Bauch-Bein-Po
- 19:00 Uhr Zumba (75 Min.)

### Mittwoch

- 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 17:00 Uhr Musikgymnastik
- 18:00 Uhr Bauch-Bein-Po
- 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

### Donnerstag

- 16:30 Uhr Pilates
- 17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 18:30 Uhr Zumba

### Freitag

- 17:30 Uhr Shaolin Kung Fu **UG**
- 17:00 Uhr Step Basic
- 18:00 Uhr Body-Toning

### Samstag

- 17:00 Uhr Musikgymnastik
- 18:00 Uhr Fatburning

### Sonntag

- 09:00 Uhr Musikgymnastik
- 10:00 Uhr Bauch-Bein-Po



## TURNEN UND GYMNASTIK + YOGA 10., Sissy-Löwinger-Weg 7

### Montag

- 10:00 Uhr Pilates

\*\*\*\*\*

- 13:00 Uhr Sessलगymnastik
- 14:00 Uhr Pilates
- 15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 16:00 Uhr Nia

- 17:30 Uhr Dance Aerobic
- 18:30 Uhr Bauch-Bein-Po
- 19:30 Uhr Zumba

### Dienstag

- 18:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 19:30 Uhr Body-Toning

### Mittwoch

- 15:30 Uhr Pilates (75 Min.)
- 17:00 Uhr Fatburning
- 18:00 Uhr Yoga (75 Min.)
- 19:30 Uhr Zumba

### Donnerstag

- 09:00 Uhr Zumba
- 10:00 Uhr Pilates
- 11:00 Uhr Yoga (75 Min.)

\*\*\*\*\*

- 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 17:00 Uhr Musikgymnastik

### Samstag

- 09:00 Uhr Pilates
- 10:00 Uhr Body-Toning

### Sonntag

- 17:00 Uhr Zumba

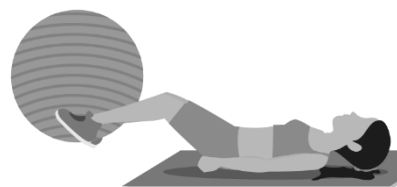


Diese Einheiten starten erst am 15. Juli 2019!

## AQUA-GYMNASTIK 10., Vally-Weigl-Gasse 2 Welloase Sonnewendviertel

### Dienstag

- 08:30 - 09:15 Aqua Gymnastik



## FITNESS UND GESUNDHEITSTRAINING

10., Alfred-Adler-Straße 11

### Montag

08:00 - 12:00 betreutes Training

### Dienstag

16:00 - 20:00 betreutes Training

### Mittwoch

08:00 - 12:00 betreutes Training

### Donnerstag

16:00 - 20:00 betreutes Training

### Freitag

08:00 - 12:00 betreutes Training

### Samstag

09:00 - 14:00 betreutes Training

### Sonntag

09:00 - 12:00 betreutes Training



## OUTDOOR

3. Juni bis 15. September

10., Helmut-Zilk-Park

Eingang Marianne-Pollak-Gasse vor dem Studio Primorama

### Montag

18:00 Uhr Boot Camp

19:00 Uhr Shaolin Kung Fu

### Dienstag

18:00 Uhr Tabata

19:00 Uhr Body Toning

### Mittwoch

17:30 Uhr Eltern/Kind Spiele ab 4 Jahren

18:30 Uhr Walk & Tone

### Donnerstag

17:30 Uhr Zumba

18:30 Uhr Zirkeltraining

### Sonntag

16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

17:00 Uhr Yoga

## OUTDOOR

1. Juli bis 2. September

11., Leberberg

Wiese vor dem Wasserspielplatz

### Montag

18:30 Uhr Musikgymnastik



## OUTDOOR

mamaFit mit Simone wird es auch im Sommer immer Donnerstags und Freitags in einem Park in deiner Nähe geben. Alle Infos dazu unter:

[www.mamafit.at/trainer/simone-preiner](http://www.mamafit.at/trainer/simone-preiner)



1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL8 •

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

TEL.: +43 1 603 78 73 • FAX DW 20 • [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)

ZVR: 932254785

<https://www.facebook.com/SportunionFavoriten/>

