

**Pernerstorfergasse 43**

**Sommerprogramm 2019**

01. Juli bis 25. August 2019

Stand: 09. August 2019

| Montag                  | Einheit               | 01.Jul   | 08.Jul   | 22.Jul      | 22.Jul      | 29.Jul   | 05.Aug  | 12.Aug           | 19.Aug      |
|-------------------------|-----------------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|---------|------------------|-------------|
| 17:00 - 17:50 OG        | Musikgymnastik        | Petra    | Carmela  | Carmela     | Carmela     | Carmela  | Carmela | Carmela          | Carmela     |
| 18:00 - 19:15 OG        | Body-Toning XL        | Petra    | Carmela  | Carmela     | Carmela     | Carmela  | Carmela | Carmela          | Carmela     |
| Dienstag                | Einheit               | 02.Jul   | 09.Jul   | 16.Jul      | 23.Jul      | 30.Jul   | 06.Aug  | 13.Aug           | 20.Aug      |
| 15:00 - 15:50 <b>UG</b> | Seniorengymnastik     | Petra    | Petra    | Petra       | Petra       | Petra    | Petra   | Petra            | Petra       |
| 16:00 - 16:50 <b>UG</b> | Wirbelsäulengymnastik | Petra    | Petra    | Petra       | Petra       | Petra    | Petra   | Petra            | Petra       |
| 17:00 - 17:50 OG        | Musikgymnastik        | Monika   | Monika   | Monika      | Monika      | Monika   | Monika  | Monika           | Monika      |
| 18:00 - 18:50 OG        | Bauch-Bein-Po         | Monika   | Monika   | Monika      | Monika      | Monika   | Monika  | Monika           | Monika      |
| 19:00 - 20:15 OG        | Zumba XL              | Ina      | Ina      | Ina         | Ina         | Soheil   | Ina     | Ina              | Sabine      |
| Mittwoch                | Einheit               | 03.Jul   | 10.Jul   | 17.Jul      | 24.Jul      | 31.Jul   | 07.Aug  | 14.Aug           | 21.Aug      |
| 16:00 - 16:50 OG        | Wirbelsäulengymnastik | Helga    | Helga    | Helga       | Helga       | Helga    | Helga   | Helga            | Helga       |
| 17:00 - 17:50 OG        | Musikgymnastik        | Helga    | Helga    | Helga       | Helga       | Helga    | Helga   | Helga            | Helga       |
| 18:00 - 18:50 OG        | Bauch-Bein-Po         | Birgit   | Birgit   | Birgit      | Birgit      | Veronika | Birgit  | Birgit           | Birgit      |
| 19:00 - 19:50 OG        | Wirbelsäulengymnastik | Birgit   | Birgit   | Birgit      | Birgit      | Veronika | Birgit  | Birgit           | Birgit      |
| Donnerstag              | Einheit               | 04.Jul   | 11.Jul   | 18.Jul      | 25.Jul      | 01.Aug   | 08.Aug  | 15.Aug           | 22.Aug      |
| 16:30 - 17:20 OG        | Pilates               | Martha   | Martha   | Martha      | Martha      | Martha   | Martha  | kein Turnbetrieb | Martha      |
| 17:30 - 18:20 OG        | Wirbelsäulengymnastik | Martha   | Martha   | Martha      | Martha      | Martha   | Martha  | kein Turnbetrieb | Martha      |
| 18:30 - 19:20 OG        | Zumba                 | Soheil   | Soheil   | Soheil      | Soheil      | Soheil   | Soheil  | kein Turnbetrieb | Martina St. |
| Freitag                 | Einheit               | 05.Jul   | 12.Jul   | 19.Jul      | 26.Jul      | 02.Aug   | 09.Aug  | 16.Aug           | 23.Aug      |
| 17:00 - 17:50 OG        | Step Basic            | Dani     | Dani     | Natascha K. | Natascha K. | Dani     | Dani    | Dani             | Dani        |
| 17:30 - 21:00 UG        | Shaolin Kung Fu       | Ali      | Ali      | Ali         | Ali         | Ali      | Ali     | Ali              | Ali         |
| 18:00 - 18:50 OG        | Body-Toning           | Dani     | Dani     | Natascha K. | Natascha K. | Dani     | Dani    | Dani             | Dani        |
| Samstag                 | Einheit               | 06.Jul   | 13.Jul   | 20.Jul      | 27.Jul      | 03.Aug   | 10.Aug  | 17.Aug           | 24.Aug      |
| 17:00 - 17:50 OG        | Musikgymnastik        | Carmela  | Carmela  | Carmela     | Carmela     | Carmela  | Carmela | Carmela          | Carmela     |
| 18:00 - 18:50 OG        | Fatburning            | Carmela  | Carmela  | Carmela     | Carmela     | Carmela  | Carmela | Carmela          | Carmela     |
| Sonntag                 | Einheit               | 07.Jul   | 14.Jul   | 21.Jul      | 28.Jul      | 04.Aug   | 11.Aug  | 18.Aug           | 25.Aug      |
| 09:00 - 09:50 OG        | Musikgymnastik        | Angelika | Angelika | Petra       | Petra       | Petra    | Petra   | Angelika         | Angelika    |
| 10:00 - 10:50 OG        | Bauch-Bein-Po         | Angelika | Angelika | Petra       | Petra       | Petra    | Petra   | Angelika         | Angelika    |

**Studio Primorama**

**Sommerprogramm 2019**

01. Juli bis 25. August 2019

Stand: 09. August 2019

| Montag        | Einheit               | 01.Jul         | 08.Jul         | 22.Jul      | 22.Jul      | 29.Jul      | 05.Aug      | 12.Aug           | 19.Aug      |
|---------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| 10:00 - 10:50 | Pilates               | Claudia K.     | Claudia K.     | Claudia K.  | Oksana      | Oksana      | Oksana      | Claudia K.       | Oksana      |
| 13:00 - 13:50 | Sessलगymnastik        | Start am 15.7. | Start am 15.7. | Mario       | Mario       | Mario       | Mario       | Mario            | Mario       |
| 14:00 - 14:50 | Pilates               | Start am 15.7. | Start am 15.7. | Mario       | Mario       | Mario       | Mario       | Mario            | Mario       |
| 15:00 - 15:50 | Wirbelsäulengymnastik | Start am 15.7. | Start am 15.7. | Mario       | Mario       | Mario       | Mario       | Mario            | Mario       |
| 16:00 - 16:50 | Nia                   | Start am 15.7. | Start am 15.7. | Mario       | Mario       | Mario       | Mario       | Mario            | Mario       |
| 17:30 - 18:20 | Dance Aerobic         | Natascha K.    | Natascha K.    | Sabine      | Natascha K. | Sabine      | Sabine      | Sabine           | Sabine      |
| 18:30 - 19:20 | Bauch-Bein-Po         | Natascha K.    | Natascha K.    | Sabine      | Natascha K. | Sabine      | Sabine      | Sabine           | Sabine      |
| 19:30 - 20:20 | Zumba                 | Martina St.    | Martina St.    | Martina St. | Martina St. | Martina St. | Martina St. | Martina St.      | Martina St. |
| Dienstag      | Einheit               | 02.Jul         | 09.Jul         | 16.Jul      | 23.Jul      | 30.Jul      | 06.Aug      | 13.Aug           | 20.Aug      |
| 18:30 - 19:20 | Wirbelsäulengymnastik | Andy           | Sabine         | Oksana      | Oksana      | Oksana      | Oksana      | Natascha K.      | Oksana      |
| 19:30 - 20:20 | Body-Toning           | Andy           | Sabine         | Oksana      | Oksana      | Oksana      | Oksana      | Natascha K.      | Oksana      |
| Mittwoch      | Einheit               | 03.Jul         | 10.Jul         | 17.Jul      | 24.Jul      | 31.Jul      | 07.Aug      | 14.Aug           | 21.Aug      |
| 15:30 - 16:50 | Pilates XL            | Natascha K.    | Natascha K.    | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K.      | Natascha K. |
| 17:00 - 17:50 | Fatburning            | Natascha K.    | Natascha K.    | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K. | Natascha K.      | Natascha K. |
| 18:00 - 19:15 | Yoga                  | Monika G.      | Monika G.      | Monika G.   | Monika G.   | Trixi       | Monika G.   | Monika G.        | Monika G.   |
| 19:30 - 20:20 | Zumba                 | Soheil         | Soheil         | Soheil      | Soheil      | Soheil      | Soheil      | Martina St.      | Martina St. |
| Donnerstag    | Einheit               | 04.Jul         | 11.Jul         | 18.Jul      | 25.Jul      | 01.Aug      | 08.Aug      | 15.Aug           | 22.Aug      |
| 09:00 - 09:50 | Zumba                 | Soheil         | Soheil         | Soheil      | Soheil      | Soheil      | Soheil      | kein Turnbetrieb | Martina St. |
| 10:00 - 10:50 | Pilates               | Eva            | Eva            | Eva         | Eva         | Eva         | Eva         | kein Turnbetrieb | Eva         |
| 11:00 - 12:15 | Yoga                  | Eva            | Eva            | Eva         | Eva         | Eva         | Eva         | kein Turnbetrieb | Eva         |
| 16:00 - 16:50 | Wirbelsäulengymnastik | Helga          | Helga          | Helga       | Helga       | Helga       | Helga       | kein Turnbetrieb | Helga       |
| 17:00 - 17:50 | Musikgymnastik        | Helga          | Helga          | Helga       | Helga       | Helga       | Helga       | kein Turnbetrieb | Helga       |
| Samstag       | Einheit               | 06.Jul         | 13.Jul         | 20.Jul      | 27.Jul      | 03.Aug      | 10.Aug      | 17.Aug           | 24.Aug      |
| 09:00 - 09:50 | Pilates               | Natascha K.    | Ina            | Ina         | Natascha K. | Natascha K. | Ina         | Natascha K.      | Ina         |
| 10:00 - 10:50 | Body-Toning           | Natascha K.    | Ina            | Ina         | Natascha K. | Natascha K. | Ina         | Natascha K.      | Ina         |
| Sonntag       | Einheit               | 07.Jul         | 14.Jul         | 21.Jul      | 28.Jul      | 04.Aug      | 11.Aug      | 18.Aug           | 25.Aug      |
| 17:00 - 17:50 | Zumba                 | Soheil         | Soheil         | Soheil      | Soheil      | Soheil      | Soheil      | Martina St.      | Martina St. |





## Outdoor

## Sommerprogramm 2019

(Rasenfläche vor Studio Primorama, Parkeingang Marianne Pollak Gasse)

03. Juni bis 15. September 2019

Stand: 07. August 2019

| Montag        | Einheit   | 03. Jun    | 10. Jun    | 17. Jun    | 24. Jun | 01. Jul  | 08. Jul  | 15. Jul  | 22. Jul  | 29. Jul  | 05. Aug  | 12. Aug  | 19. Aug  | 26. Aug  | 02. Sep    | 09. Sep           |
|---------------|---|------------|------------|------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|-------------------|
| 18:00 - 19:00 | Boot Camp (Felix, Martin)                       | Martin     | Martin     | Martin     | Martin  | Felix    | Martin   | Martin   | Martin   | Martin   | Martin   | Martin   | Martin   | Martin   | Ina        | Martin            |
| 18:30 - 19:30 | Musikgymnastik (Alice); 11; Stadtpark Leberberg | -          | -          | -          | -       | Alice    | Alice    | Alice    | Julia    | Felix    | Oksana   | Alice    | Alice    | Alice    | Alice      | -                 |
| 19:00 - 20:00 | Shaolin Kung Fu (Ali)                           | Ali        | Ali        | Ali        | Ali     | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali      | Ali        | Ali               |
| Dienstag      | Einheit   | 04. Jun    | 11. Jun    | 18. Jun    | 25. Jun | 02. Jul  | 09. Jul  | 16. Jul  | 23. Jul  | 30. Jul  | 06. Aug  | 13. Aug  | 20. Aug  | 27. Aug  | 03. Sep    | 10. Sep           |
| 18:00 - 19:00 | Tabata (Veronika)                               | Veronika   | Oksana     | Veronika   | Ina     | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika   | Veronika          |
| 19:00 - 20:00 | Body Toning (Veronika)                          | Veronika   | Oksana     | Veronika   | Ina     | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika | Veronika   | Veronika          |
| Mittwoch      | Einheit   | 05. Jun    | 12. Jun    | 19. Jun    | 26. Jun | 03. Jul  | 10. Jul  | 17. Jul  | 24. Jul  | 31. Jul  | 07. Aug  | 14. Aug  | 21. Aug  | 28. Aug  | 04. Sep    | 11. Sep           |
| 17:30 - 18:30 | Eltern/Kind Spiele ab 4 Jahren (Susi)           | Petra/Susi | Petra/Susi | Petra/Susi | Susi    | Susi     | Susi     | Susi     | Petra    | Petra    | Susi     | Susi     | Susi     | Susi     | Petra/Susi | Petra/Susi        |
| 18:30 - 19:30 | Walk & Tone (Susi)                              | Susi       | Susi       | Susi       | Susi    | Susi     | Susi     | Susi     | Petra    | Petra    | Susi     | Susi     | Susi     | Susi     | Susi       | Susi              |
| Donnerstag    | Einheit   | 06. Jun    | 13. Jun    | 20. Jun    | 27. Jun | 04. Jul  | 11. Jul  | 18. Jul  | 25. Jul  | 01. Aug  | 08. Aug  | 15. Aug  | 22. Aug  | 29. Aug  | 05. Sep    | 12. Sep           |
| 17:30 - 18:30 | Zumba (Ina)                                     | Ina        | Ina        | Ina        | Ina     | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Martina  | Ina      | Ina      | Ina        | wird noch besetzt |
| 18:30 - 19:30 | Zirkeltraining (Ina)                            | Ina        | Ina        | Ina        | Ina     | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Ina      | Martina  | Ina      | Ina      | Ina        | wird noch besetzt |
| Sonntag       | Einheit   | 09. Jun    | 16. Jun    | 23. Jun    | 30. Jun | 07. Jul  | 14. Jul  | 21. Jul  | 28. Jul  | 04. Aug  | 11. Aug  | 18. Aug  | 25. Aug  | 01. Sep  | 08. Sep    | 15. Sep           |
| 16:00 - 17:00 | Wirbelsäulengymnastik (Martha)                  | Martha     | Martha     | Martha     | Martha  | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha     | Martha            |
| 17:00 - 18:00 | Yoga (Martha)                                   | Martha     | Martha     | Martha     | Martha  | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha   | Martha     | Martha            |