

Mein Sommersportprogramm 2021

von 5. Juli bis 29. August

Mit 02. August 2021 wurde das Programm leicht angepasst – bitte beachte die Änderungen!

10. STUDIO PRIMORAMA

Montag

09:00 Wirbelsäulengymnastik Oksana
10:15 Pilates Oksana

16:30 Nia Mario
19:00 Yoga Basic Martina

Dienstag

10:00 Musikgymnastik Claudia K.
11:15 Wirbelsäulengymnastik Claudia K.

16:00 Pilates Oksana
18:00 Yoga Maria

Mittwoch

18:00 Zumba Octavio

Donnerstag

19:00 Zumba Martina

Freitag

18:00 Yoga Maria

Samstag

09:00 Pilates Oksana



10. PERNERSTORFERGASSE 43

Obergeschoss

Montag

18:00 Body Toning XL Carmela

Dienstag

17:00 Wirbelsäulengymnastik Monika
18:15 Bauch-Bein-Po Monika

Mittwoch

18:00 Dance Aerobic Sabine

Donnerstag

17:30 Zumba Soheil

Samstag

16:00 Musikgymnastik XL Carmela

Sonntag

09:30 Gym-Mix (75Min.) Angelika

Untergeschoss

Dienstag

18:00 Volleyball Training Raimund

Donnerstag

16:45 Power Wirbelsäule XL Gaby
18:00 Volleyball Training Raimund

10. QUELLENSTRASSE 56

Montag

16:30 Wirbelsäule & Bebo (75Min.) Karola
18:00 Pilates Karola

Dienstag

18:00 Zumba Octavio

Mittwoch

16:00 Wirbelsäulengymnastik Helga
17:15 Bauch-Bein-Po Helga

Donnerstag

16:30 Bauch-Bein-Po Waltraud
17:45 Wirbelsäulengymnastik Waltraud



AQUA-GYMNASTIK

10., Vally-Weigl-Gasse 2
Wellnessoase Sonnwendviertel

Dienstag

08:30 Aqua Gymnastik Susi

FITNESS UND GESUNDHEITSTRAINING

10., Alfred-Adler-Straße 11

Montag

08:00 - 09:30 Angelika
10:00 - 11:30 Angelika

16:00 - 17:30 Madeleine
18:00 - 19:30 Madeleine

Dienstag

08:00 - 09:30 Octavio
10:00 - 11:30 Octavio

16:00 - 17:30 Karola
18:00 - 19:30 Karola

Mittwoch

08:00 - 09:30 Octavio
10:00 - 11:30 Octavio

16:00 - 17:30 Karola
18:00 - 19:30 Karola

Donnerstag

08:00 - 09:30 Karola
10:00 - 11:30 Karola

16:00 - 17:30 Madeleine
18:00 - 19:30 Madeleine

Freitag

08:00 - 09:30 Karola
10:00 - 11:30 Karola

Samstag

08:00 - 09:30 Martin
10:00 - 11:30 Martin

Sonntag

08:00 - 09:30 Susi
10:00 - 11:30 Susi

OUTDOOR

10., Helmut-Zilk-Park

Treffpunkt laut Bewegt im Park

Website

Helmut-Zilk-Park

Montag

18:00 Zumba 🌳 Martina

19:00 Boot-Camp 🌳 Martin

Dienstag

18:00 Full BodyWorkout 🌳 Veronika

19:00 Power Wirbelsäule 🌳 Veronika

Mittwoch

17:00 Eltern/Kind Workout 🌳 Susi

Donnerstag

18:00 Bewegter Rücken 🌳 Martina

19:00 Boot-Camp 🌳 Martin

Sonntag

18:00 Yoga 🌳 Maria

Infos zu den Outdoor Einheiten

Alle Outdoor Einheiten sind Teil des Bewegt im Park Projektes.

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder anderen Freiflächen statt, sind kostenlos und werden von professionellen TrainerInnen geleitet.

Die Teilnahme ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich!



Mehr Infos gibt es unter <https://www.bewegt-im-park.at/>



OUTDOOR

11., Naturlehrpfad Florian-Hedorfer-

Montag

18:00 Bauch-Bein-Po 🌳 Alice

19:00 Wirbelsäulengymnastik 🌳 Alice

OUTDOOR

16., Kongresspark

Dienstag

18:00 H.I.I.T 🌳 Alex

Sommerkarte

Um nur € 39,- kann unser gesamtes Sommerprogramm besucht werden!

Perfekt um all unsere Tarifklassen auszuprobieren.

OUTDOOR

mamaFit mit Simone

Donnerstag + Freitag

10:00 Mamafit Simone

Alle Infos dazu unter:
www.mamafit.at/trainer/simone-preiner



ONLINE LIVE TRAINING

Montag

08:00	Wirbelsäulengymnastik	Petra
09:00	Bauch-Bein-Po	Petra

16:00	Fatburning	Natascha
17:00	Pilates	Natascha
18:00	Tabata	Petra

Dienstag

08:00	Sesselgymnastik	Mario
09:00	Gi Gong	Mario

16:00	Gymn. im Stehen	Petra
17:00	BodyWorkout	Petra
18:00	Latin Workout	Ina
19:00	RückenFit	Ina

Mittwoch

08:00	Wirbelsäulengymnastik	Martina
-------	-----------------------	---------

16:00	Pilates	Natascha
17:00	SixPack	Petra
18:00	Musikgymnastik	Petra
19:00	Zumba Toning	Soheil

Donnerstag

09:00	Pilates	Mario
10:00	Sesselgymnastik	Mario

17:00	BodyWorkout	Natascha
18:00	H.I.I.T.	Petra

Freitag

09:00	Yogalates	Natascha
-------	-----------	----------

Samstag

08:00	Yoga	Martina
09:00	Zumba	Martina

17:00	Zumba	Soheil
18:00	BodyWorkout	Madeleine

Sonntag

09:00	Mugy	Petra
10:00	Bauch-Bein-Po	Petra

16:00	Zumba Toning	Soheil
17:00	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine

Info für alle Einheiten vor Ort

Bitte beachte, dass für deinen Besuch in der Fitness eine Voranmeldung für einen Time-Slot notwendig ist.

Zu unseren Einheiten im Turnsaal und im Park kannst du ohne Voranmeldung kommen!

Für alle Indoor-Einheiten behalten wir uns vor eine Voranmeldung einzuführen, falls notwendig.

Für die Teilnahme am Indoor-Übungsbetrieb ist ein 3-G Nachweis notwendig.

Wir empfehlen im Garderobenbereich einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen und während des Aufenthalts einen Mindestabstand von 1 Meter zu allen teilnehmenden Personen einzuhalten!



SPORT
UNION 
FAVORITEN

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

www.sportunionfavoriten.at

TEL.: +43 1 603 78 73

FAX DW 20

office@sportunionfavoriten.at

ZVR: 932254785

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