

Mein Sommersportprogramm 2021

von 5.Juli bis 29.August

10. STUDIO PRIMORAMA

Montag

| | | |
|-------|-----------------------|--------|
| 09:00 | Wirbelsäulengymnastik | Oksana |
| 10:15 | Pilates | Oksana |

| | | |
|-------|-----------------------|---------|
| 14:00 | Sesselgymn. mit Musik | Mario |
| 15:15 | Nia | Mario |
| 16:30 | Nia | Mario |
| 19:00 | Yoga Basic | Martina |

Dienstag

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

| | | |
|-------|-------------|--------|
| 15:00 | Pilates | Oksana |
| 16:15 | Body Toning | 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 |
| 10:15 | Body Toning | 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 |
| 19:15 | Core Training | 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

| | |
|-----------------------------------|--------|
| 15:00 Osteoporose Gymn. | Karola |
| 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

| | |
|-------------------------|------------|
| 10:00 GutenMorgen Gymn. | Claudia K. |
| 11:15 Bauch-Bein-Po | Claudia K. |

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

Freitag

| | |
|-----------------------------|-----|
| 17:00 Wirbelsäulengymnastik | Ina |
| 18:15 Strong Nation | Ina |

Einheiten von Ina ab 16.07.



AQUA-GYMNASTIK

10., Vally-Weigl-Gasse 2
Welloaseo 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

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


Freitag

18:30 Nordic Walking Susi

Sonntag

18:00 Yoga  Maria

Infos zu den Outdoor Einheiten

Alle Einheiten die mit einem grünen Baum  markiert sind, 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-Straße

Montag

18:00 Bauch-Bein-Po  Alice

19:00 Wirbelsäulengymnastik  Alice

OUTDOOR

16., Kongresspark

Dienstag

18:00 H.I.I.T  Alex

Preis im Sommer

Unsere Sommerkarte beträgt auch dieses Jahr wieder 39€.

Wenn Sie den Mitgliedsbeitrag für das Sommersemester 2021 schon beglichen haben, können Sie im Juli und August alle Einheiten besuchen.

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/>