

# Mein Sommersportprogramm 2022

von 4. Juli bis 28. August

## 10. QUELLENSTRASSE 56

### Montag

09:00 Uhr	Seniorengymnastik	Carina
10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Carina
15:00 Uhr	Pilates	Mario
16:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Mario
17:00 Uhr	Nia	Mario
18:00 Uhr	Latin Workout	Ina
19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ina

### Dienstag

09:30 Uhr	GutenMorgenGymnastik	Claudia
10:30 Uhr	Bauch-Bein-Po	Claudia
17:30 Uhr	Pilates	Oksana
18:30 Uhr	H.I.I.T	Oksana

### Mittwoch

14:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Mario
15:00 Uhr	Nia	Mario
16:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Helga
17:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Helga

### Donnerstag

10:00 Uhr	Yoga - gesunder Rücken	Trixi
17:30 Uhr	Bauch-Bein-Po	Waltraud
18:30 Uhr	Body Toning	Waltraud



## FITNESSSTUDIO/AQUA GYMNASTIK

### Montag

08:00 - 12:00	Fitness	Angelika
16:00 - 20:00	Fitness	Madeleine

### Dienstag

08:30 - 09:15	Aqua Gymnastik	Susi
16:00 - 20:00	Fitness	Octavio

### Mittwoch

08:00 - 12:00	Fitness	Octavio
---------------	---------	---------

### Donnerstag

16:00 - 20:00	Fitness	Ina
---------------	---------	-----

### Samstag

08:00 - 12:00	Fitness	Martin
---------------	---------	--------

Fitness: Alfred-Adler-Straße 11/GL06  
Aqua: Vally-Weigl-Gasse 3, Schwimmbad

## OUTDOOR

Helmut-Zilk-Park (Treffpunkt: Fitness)

### Montag

18:30 Uhr	Nordic Walking	Susi
-----------	----------------	------

### Dienstag

17:00 Uhr	Yan Yoga	Maria
-----------	----------	-------

### Mittwoch

09:00 Uhr	Body Toning	Birgit
10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Birgit

### Donnerstag

17:00 Uhr	Yin Yoga	Maria
-----------	----------	-------

### Freitag

11:00 Uhr	Yan Yoga	Maria
17:00 Uhr	Bootcamp	Martin

Kongresspark (16. Bezirk)

### Dienstag

18 Uhr	H.I.I.T	Alex
--------	---------	------

### Sommerkarte

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

Perfekt um all unsere Tarifklassen auszuprobieren.

### Hinweis Yoga

Yin - eher ruhigere Yoga Einheit

Yan - eher aktives Yoga Training

## 10. PERNERSTORFERGASSE 43

### Obergeschoß

Montag		
18:00 Uhr	Body Toning XL	Carmela
Dienstag		
18:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Monika
Donnerstag		
18:00 Uhr	Zumba	Soheil
Samstag		
17:00 Uhr	Musikgymnastik XL	Carmela
Sonntag		
09:30 Uhr	Musikgymnastik XL	Angelika

### Untergeschoß

Montag		
09:00 Uhr	Pilates	Oksana
10:00 Uhr	Body Toning	Oksana
17:00 Uhr	Fatburning	Carmela
Dienstag		
09:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oksana
10:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Oksana
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Monika
Donnerstag		
16:00 Uhr	Musikgymnastik	Helga
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Helga



### Volleyball

für nähere Infos zum Training im Sommer bitte direkt unseren Spartenleiter Raimund Zimmer per Mail kontaktieren:

[raimund.zimmer@gmx.at](mailto:raimund.zimmer@gmx.at)

## ONLINE EINHEITEN

Montag		
08:00 Uhr	GutenMorgen Gymnastik	Petra
09:00 Uhr	SixPack	Petra
16:00 Uhr	Pilates	Oksana
17:00 Uhr	Body Toning	Oksana
18:00 Uhr	Cardio Stunde	Natascha
19:00 Uhr	Pilates	Natascha
Dienstag		
08:00 Uhr	Sesselgymnastik	Natascha
16:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Petra
17:00 Uhr	BodyWorkout	Petra
18:00 Uhr	H.I.I.T	Alex
19:00 Uhr	Zumba	Soheil
Mittwoch		
08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Martina
16:00 Uhr	Beckenbodentraining	Petra
17:00 Uhr	Body Toning	Petra
19:00 Uhr	Zumba Toning	Soheil
Donnerstag		
08:00 Uhr	Wirbelsäule Soft	Mario
09:00 Uhr	Sesselgymnastik	Mario
18:00 Uhr	Pilates	Natascha
19:00 Uhr	BodyWorkout	Natascha
Freitag		
08:00 Uhr	Yogalates	Natascha
09:00 Uhr	GutenMorgen Gymnastik	Oksana
10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oksana
18:00 Uhr	Yin Yoga	Maria
Samstag		
08:00 Uhr	Yoga	Martina
09:00 Uhr	Zumba	Martina
17:00 Uhr	Zumba	Soheil
Sonntag		
09:00 Uhr	Musikgymnastik	Petra
10:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Petra
16:00 Uhr	Zumba Toning	Soheil
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine