

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

| | | |
|-----------|----------------|---------|
| 09:00 Uhr | Pilates | Oksana |
| 10:00 Uhr | Body Toning | Oksana |
| 17:00 Uhr | Fatburning | Carmela |
| 18:00 Uhr | Body Toning XL | Carmela |

Dienstag

| | | |
|-----------|-----------------------|--------|
| 17:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Monika |
| 18:00 Uhr | Bauch-Bein-Po | Monika |

Donnerstag

| | | |
|-----------|-----------------------|--------|
| 09:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Oksana |
| 10:00 Uhr | Bauch-Bein-Po | Oksana |
| 16:00 Uhr | Musikgymnastik | Helga |
| 17:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Helga |
| 18:00 Uhr | Zumba | Soheil |

Samstag

| | | |
|-----------|-------------------|---------|
| 17:00 Uhr | Musikgymnastik XL | Carmela |
|-----------|-------------------|---------|

Sonntag

| | | |
|-----------|-------------------|----------|
| 09:30 Uhr | Musikgymnastik XL | Angelika |
|-----------|-------------------|----------|



Volleyball

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

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 |

1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL8 •
www.sportunionfavoriten.at

TEL.: +43 1 603 78 73

office@sportunionfavoriten.at

ZVR: 932254785

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