



# Mein Sommersportprogramm 2023

von 3. Juli bis 27. August

## 10. QUELLENSTRASSE 56

Montag		
18:30 Uhr	Nia	Michael
Dienstag		
17:00 Uhr	Pilates XL (75 Min.)	Polina
18:30 Uhr	Yan Yoga (75 Min.)	Maria
Mittwoch		
16:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Helga
17:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Helga
18:00 Uhr	Step Fever	Sabine
19:00 Uhr	Summer Workout	Sabine
Donnerstag		
07:00 Uhr	WakeUp Workout XL (75 Min.)	Birgit
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Monika
18:00 Uhr	Bauch-Bein-Po	Monika
19:00 Uhr	Zumba	Soheil
Freitag		
10:00 Uhr	Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
18:30 Uhr	Yin Yoga (75 Min.)	Maria

## 10. PERNERSTORFERGASSE 43, UG

Montag		
17:00 Uhr	Fatburning	Carmela
18:00 Uhr	Body-Toning XL (75 Min.)	Carmela
Samstag		
17:00 Uhr	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Carmela
Sonntag		
09:30 Uhr	Gym-Mix (75 Min.)	wechselnd

### Volleyball

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

[volleyball@sportunionfavoriten.at](mailto:volleyball@sportunionfavoriten.at)

### Hinweis Yoga

Yin – eher ruhigere Yoga Einheit  
Yan – eher aktives Yoga Training

## 10. FITNESS UND AQUA

Montag		
08:00 - 12:00	Fitness	Angelika
16:00 - 20:00	Fitness	Karola
Dienstag		
08:00 - 12:00	Fitness	Octavio
Mittwoch		
08:00 - 12:00	Fitness	Octavio
Donnerstag		
08:30 - 09:15	Aqua Gymnastik	Susi
08:00 - 12:00	Fitness	Karola
16:00 - 20:00	Fitness	Anna
Freitag		
08:00 - 12:00	Fitness	Karola
Samstag		
08:00 - 12:00	Fitness	Martin



Fitness: Alfred-Adler-Straße 11/GL06  
Aqua: Vally-Weigl-Gasse 2, Schwimmbad





## OUTDOOR

### 10. Helmut-Zilk-Park (Wiese beim Studio Primorama)

<b>Dienstag</b> (13.06 bis 05.09.)		
18:00 Uhr	Zumba	Martina
19:00 Uhr	Gesunder Rücken	Martina
<b>Donnerstag</b> (15.06 bis 31.08.)		
18:00 Uhr	Zumba	Martina
19:00 Uhr	Yoga	Martina

### 16. Kongresspark (16. Bezirk - Wiese im Park)

<b>Mittwoch</b> (14.06 bis 30.08.)		
18:30 Uhr	H.I.I.T	Alex

### Sommerkarte

Um nur 39 Euro kann unser gesamtes Sommerprogramm besucht werden!

Perfekt um all unsere Tarifklassen auszuprobieren.



### Erreichbarkeit

Das Büro ist in den Sommerferien nur unregelmäßig besetzt!

Telefonisch sind wir weiterhin Mo.–Fr. von 9:00 bis 19:00 Uhr erreichbar.

## 10. ONLINE

<b>Montag</b>		
17:30 Uhr	Sesselgymnastik	Natascha
18:30 Uhr	Pilates	Natascha
<b>Dienstag</b>		
17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Natascha
18:30 Uhr	Bauch-Bein-Po	Natascha
19:30 Uhr	Zumba	Soheil
<b>Mittwoch</b>		
08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Martina
19:00 Uhr	Zumba Toning	Soheil
<b>Donnerstag</b>		
17:30 Uhr	Pilates	Natascha
18:30 Uhr	Body Toning	Natascha
<b>Samstag</b>		
08:00 Uhr	Yoga	Martina
09:00 Uhr	Zumba	Martina
19:00 Uhr	Zumba	Soheil
<b>Sonntag</b>		
16:00 Uhr	Zumba Toning	Soheil



1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL08 •

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

TEL.: +43 1 603 78 73

[office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)

ZVR: 932254785

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