

# Mein Sommersportprogramm 2026

Gymnastik von Montag, 06. Juli bis Sonntag, 30. August 2026

Online von Montag, 06. Juli bis Sonntag, 13. September 2026

Fitness und Volleyballl siehe Tabelle und Volleyball Zeiten Online

## QUELLENSTRASSE 56

Montag		
18:00	Zirkeltraining	Katarina
19:00	Body Toning	Katarina
Dienstag		
17:00	Line Dance (leicht Fortgeschritten)	Sabine
18:00	Fatburning (ab 28. Juli)	Sabine
Mittwoch		
16:00	Wirbelsäulengymnastik	Birgit
17:00	Bauch-Bein-Po	Birgit
18:00	Pilates XL (75 Min.)	Gaby
Donnerstag		
17:00	Musikgymnastik	Monika
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Monika
19:00	Yoga für Alle (90 Min.)	Maria
Sonntag		
09:30	Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud

### Sommerkarte

Um nur 46 Euro kann unser gesamtes Sommerprogramm besucht werden!

Ideal 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: 01 6037873 oder schreib uns einfach ein Mail an [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)

Weitere Infos zu unserem Verein findest du auf unserer Homepage unter [www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

## OUTDOOR - Helmut-Zilk-Park

Montag		
18:00	Core Stability/Mobility	Patrick
19:00	H.I.I.T.	Patrick
Dienstag		
18:00	Tabata	Veronika
19:00	Power Wirbelsäule	Veronika
Donnerstag		
18:00	Zumba	Martina
19:00	Yoga für Alle	Martina
Sonntag		
18:00	Zumba Party	Martina
19:00	Yoga für Alle	Martina



## AQUA GYMNASTIK

Dienstag			
07:30	7., 21., 28. Juli	Susi	

Aqua: Vally-Weigl-Gasse 2



**VOLLEYBALL - P43**

Montag		
18:00	U20m	Yuuki
Dienstag		
18:00	Trainingsgr. Erwachsene	Shirley
18:00	H3	Raimund
Donnerstag		
18:00	U20m	Yuuki
18:00	H3	Raimund
20:00	H1	Diego
Sonntag		
16:00	Trainingsgr. USI	Shirley

**VOLLEYBALL - PAHO**

Dienstag		
18:00	H1	Diego
Mittwoch		
16:00	U16w/U18w2	Alexander
17:30	U18w/U20w	Alexander



**Volleyball**

Alle Infos zum Trainingsstart, Trainingszeiten der U18w, U20w, D1 und weitere unregelmäßige Einheiten sind Online hinterlegt.



**FITNESS bis 13. September 2026**

Montag		
08:00-12:00	Fitness	Angelika
16:00-20:00	Fitness	Tarig
Dienstag		
08:00-12:00	Fitness	Octavio
Mittwoch		
08:00-12:00	Fitness	Octavio
Donnerstag		
08:00-12:00	Fitness	Karola
16:00-20:00	Fitness	Octavio
Freitag		
08:00-12:00	Fitness	Karola
Samstag		
08:00-12:00	Fitness	Martin
Sonntag		
08:00-12:00	Fitness	Karola

**Samstag, 04. Juli bis Sonntag, 12. Juli wegen Renovierung geschlossen!**

Fitness: Alfred-Adler-Straße  
11/GL06



**ONLINE**

Montag		
17:30	Sesselgymnastik XL (75 Min.)	Natascha
Dienstag		
17:30	Body Workout XL (75 Min.)	Natascha
Donnerstag		
17:30	Pilates XL (75 Min.)	Natascha
Samstag		
08:00	Yoga	Martina
09:00	Zumba	Martina
Sonntag		
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine



Mit einem Scan direkt zum Online Stundenplan auf unserer Homepage!

