



Sommerplan
Sportzentrum Sportunion Döbling
im JULI und AUGUST
Montag 03.07.23 bis Sonntag 03.09.2023

Fit

| | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Montag</u> | 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr | Pilates Stretching Yoga Gesunder Rücken (ab 07.08.!) Bodyfitness (ab 07.08.!) |
| <u>Dienstag</u> | 09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr | Bauch-Beine-Po (ab 01.08.!) Pilates (ab 01.08.!) |
| <u>Mittwoch</u> | 09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr | Bauch-Beine-Po (12.07.+19.07.+26.07. keine Einheit!) Sanfte Gymnastik (12.07.+19.07.+26.07. keine Einheit!) Moderates Krafttraining (12.07.+23.08.+30.08. keine Einheit!) Pilates (12.07. +23.08.+30.08. keine Einheit!) |
| <u>Donnerstag</u> | 19.30 - 20.30 Uhr | Hot Iron (nur im Juli!) |
| <u>Freitag</u> | 09.00 - 10.00 Uhr | Gesunder Rücken (14.07.+21.07.+28.07. keine Einheit!) |

Judo

| | | |
|--------------------------------|-------------------|------------|
| <u>Dienstag und Donnerstag</u> | 19.00 - 20.30 Uhr | Erwachsene |
|--------------------------------|-------------------|------------|

Karate

| | | |
|-----------------|-------------------|------------|
| <u>Mittwoch</u> | 19.30 - 20.30 Uhr | Erwachsene |
|-----------------|-------------------|------------|

Kraftkammer

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| <u>Montag bis Donnerstag</u> | 08.00-12.00 Uhr + 16.00-21.00 Uhr !!! |
| <u>Freitag</u> | 08.00-12.00 Uhr + 16.00-20.00 Uhr !!! |
| <u>Sonntag</u> | 17.00-20.00 Uhr |



Die Sportunion Döbling wünscht Ihnen einen schönen Sommer!!

Ab Montag 11.09.2023 ist wieder normaler Übungsbetrieb!!
(Kraftkammerbetrieb auch in der KW36)

**sportunion
döbling**

