Sommerplan
Sportzentrum Sportunion Döbling
im JULI und AUGUST

Montag 01.07.24 bis Sonntag 01.09.2024

Fit

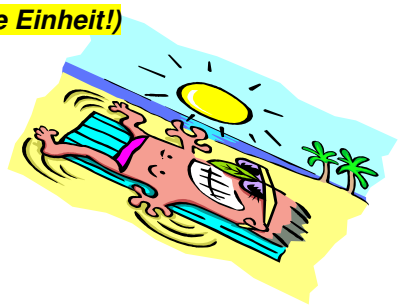
Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Yoga mit Stretching	
	18.30 - 19.30 Uhr	Gesunder Rücken	***(ab 05.08.!)***
	19.30 - 20.30 Uhr	Bodyfitness	***(ab 05.08.!)***
Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	***(16.07. keine Einheit!)***
	10.00 - 11.00 Uhr	Pilates	***(16.07. keine Einheit!)***
	17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	***(27.08. keine Einheit!)***
	18.30 - 19.30 Uhr	HIIT-Training	***(27.08. keine Einheit!)***
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	***(ab 24.07.!)***
	10.00 - 11.00 Uhr	Sanfte Gymnastik	***(ab 24.07.!)***
	17.00 - 18.00 Uhr	Moderates Krafttraining	***(10.07. keine Einheit!)***
	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	***(10.07. keine Einheit!)***
Donnerstag	18.15 - 19.15 Uhr	Ladies Dance	
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Gesunder Rücken	***(ab 26.07.!)***

Judo

Dienstag & Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	Erwachsene	***(06.08.+08.08. keine Einheit!)***

Karate

Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Erwachsene	***(07.08. keine Einheit!)***



Kraftkammer

Montag bis Freitag	08.00-12.00 Uhr + 16.00-21.00 Uhr !!!
Sonntag	17.00-20.00 Uhr

Die Sportunion Döbling wünscht Ihnen einen schönen Sommer!!

Ab Montag, 09.09.2024 ist wieder normaler Übungsbetrieb!!

(Kraftkammerbetrieb auch in der KW36)

sportunion döbling