



Sommerplan
Sportzentrum Sportunion Döbling
im JULI und AUGUST
Montag 30.06.25 bis Sonntag 31.08.2025

Fit

<u>Montag</u>	18.30 - 19.30 Uhr	Gesunder Rücken	(ab 04.08.)
	19.00 - 20.30 Uhr	Yoga mit Stretching	
	19.30 - 20.30 Uhr	Bodyfitness	(ab 04.08.)
<u>Dienstag</u>	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	(ab 05.08.)
	10.00 - 11.00 Uhr	Pilates	(ab 05.08.)
	17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	(26.08. keine Einheit)
	18.30 - 19.30 Uhr	Body-Fitness	(26.08. keine Einheit)
<u>Mittwoch</u>	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	(ab 23.07.)
	10.00 - 11.00 Uhr	Sanfte Gymnastik	(ab 23.07.)
	17.00 - 18.00 Uhr	Moderates Krafttraining	(ab 16.07.)
	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	(ab 16.07.)
<u>Freitag</u>	09.00 - 10.00 Uhr	Gesunder Rücken	(ab 25.07.)

Judo

Dienstag & Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr Erwachsene

Karate

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr Erwachsene (nur im Juli)

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, 08.09.2025 ist wieder normaler Übungsbetrieb!!
(Kraftkammerbetrieb auch in der KW36)

**sportunion
döbling**

