



Sommerplan

Sportzentrum Sportunion Döbling

im JULI und AUGUST

Montag 06.07.26 bis Sonntag 06.09.2026

Fit

<u>Montag</u>	18.30 - 19.30 Uhr	Gesunder Rücken	(nur am 10./17./24.08.)
	19.00 - 20.30 Uhr	Pilates mit Stretching	
	19.30 - 20.30 Uhr	Bodyfitness	(nur am 10./17./24.08.)
<u>Dienstag</u>	09.30 - 10.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	(07.07./14.07./25.08./01.09.)
	10.30 - 11.30 Uhr	Pilates	(07.07./14.07./25.08./01.09.)
	17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	(01.09. keine Einheit)
	18.30 - 19.30 Uhr	Body-Fitness	(01.09. keine Einheit)
<u>Mittwoch</u>	07.00 - 08.00 Uhr	Sports before Work	(ab 29.07.)
	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	(ab 29.07.)
	10.00 - 11.00 Uhr	Sanfte Gymnastik	(ab 29.07.)
	17.00 - 18.00 Uhr	Mod. Krafttraining	(19.08. keine Einheit)
	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	(19.08. keine Einheit)
<u>Donnerstag</u>	09.00 - 10.00 Uhr	Body-Fitness	(ab 16.07.)
	10.00 - 11.00 Uhr	Gesunder Rücken mit Entsp.	(ab 16.07.)

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, 14.09.2026 ist wieder normaler Übungsbetrieb!!
(Kraftkammerbetrieb auch in der KW36)

**sportunion
döbling**

