



SOMMERPLAN

SPORTZENTRUM DÖBLING

Fit

Montag

- 18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron
- 18.30 - 19.30 Uhr Gesunder Rücken (nur online!)
- 19.30 - 20.30 Uhr Bodyfitness (nur online!)
- 19.00 - 20.00 Uhr Pilates (Anfänger)
- 20.00 - 21.00 Uhr Pilates (Fortgeschrittene)

Dienstag

- 09.00 - 10.00 Uhr Bauch-Beine-Po
- 10.00 - 11.00 Uhr Pilates
- 17.30 - 18.30 Uhr Zumba
- 18.30 - 19.30 Uhr Strong Nations
- 19.30 - 20.30 Uhr Yoga mit Rückenfit (nur 13.-27.07.)

Mittwoch

- 09.00 - 10.00 Uhr Bauch-Beine-Po (ab 28.07.!)
- 10.00 - 11.00 Uhr Sanfte Gymnastik (ab 28.07.!)
- 17.00 - 18.00 Uhr Moderates Krafttraining (14.+21.07. keine Einheit!)
- 18.00 - 19.00 Uhr Pilates (14.+21.07. keine Einheit!)

Donnerstag



- 09.00 - 10.00 Uhr Fatburning
- 10.00 - 11.00 Uhr Gesunder Rücken
- 19.30 - 20.30 Uhr Hot Iron

Freitag



- 09.00 - 10.00 Uhr Gesunder Rücken (ab 30.07.!)

Nachwuchs

Dienstag

-  16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (ab August!)
-  17.00 - 18.00 Uhr Kleinkinderturnen (ab August!)




Judo

-  Dienstag und Donnerstag 18.00-19.15 Uhr Kinder / Jugend
-  19.30-21.00 Uhr Erwachsene

Karate

-  Montag / Mittwoch / Freitag 19.00-20.30 Uhr Erwachsene

Kraftkammer

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

Die Sportunion Döbling wünscht einen schönen Sommer!!

Ab Montag 13.09.2021 normaler Übungsbetrieb!!