

HERBSTFERIEN '24

28. Oktober '24 – 31. Oktober '24



SPORTUNION
—WIEN9—

Fiteinheiten

Montag	08.45 – 10.00 Uhr 10.00 – 11.15 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Seniorengymnastik</i> <i>Seniorengymnastik m. Pilates</i> <i>Body-Forming</i> <i>Gesunder Rücken</i>
Dienstag	08.30 – 09.45 Uhr 09.50 – 11.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<i>Fit & Aktiv</i> <i>Seniorengymnastik m. Pilates</i> <i>BBP</i>
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	<i>Fit-Workout</i>
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<i>Wirbelsäulengymnastik</i> <i>Bodywork</i> <i>Wirbelsäule+Entspannung</i>

Fechten

Montag+Mittwoch	19.00 – 21.00 Uhr	<i>Erwachsene / Kader</i>
------------------------	-------------------	---------------------------

Emeskai-Karate

Montag	17.00 – 18.30 Uhr	<i>Erwachsene</i>
Mittwoch	17.00 – 19.00 Uhr	<i>Erwachsene</i>

Wir wünschen erholsame Ferien / Feiertage!

Am Freitag, 01. November finden aufgrund des Feiertages keine Einheiten statt.

Ab Montag, 04. November normaler Übungsbetrieb!!!