

# SQ14 GYMNASTIKPLAN

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

Stand: 10.09.2024



- Sparte
- SQ14 Programm
- ★ SQ14 Kids & Teens Programm
- Kurse, nur mit Voranmeldung

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

08:15-09:05  
PILATES

09:15-10:05  
BODYWORK

08:00-08:50  
KRAFT+  
BEWEGLICHKEIT

09:00-10:20  
YOGA - KUNDALINI

10:30-11:20  
NEURONALE  
AKTIVIERUNG

09:00-09:50  
GYM MIX

10:00-10:50  
RÜCKENFIT

08:00-08:50  
MORGENSPORT

09:00-10:20  
YOGA  
HATHA VINYASA

10:30-11:20  
PILATES

08:15-09:05  
RÜCKENFIT

09:15-10:05  
GYM MIX

09:30-10:50  
BBP XXL

15:00-15:50\*  
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50  
BREAKDANCE 8-16 J.

17:30-18:20  
ZUMBA

18:30-19:20  
RÜCKENFIT

19:30-20:50  
STEP & TONE XXL

15:00-15:50  
KINDERTANZ 8-12 J.

16:00-16:50  
BECKENBODEN

17:00-17:50  
BOXEN Kinder  
& Jugend

18:00-18:50  
BOXEN  
für Jedermann/-frau

19:00-20:30  
BODYWORK  
INTENSIV

15:00-15:50\*  
BABYTURNEN

16:00-16:50\*  
ELTERN-KIND TURNEN

17:00-17:50  
BODYWORK

18:00-19:20  
YOGA

19:30-20:20  
PILATES

14:00-14:50\*  
BABYTURNEN

15:00-15:50\*  
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50  
KINDERYOGA

17:00-17:50  
YOGA

18:00-19:20  
GYM MIX

19:30-20:20  
BODYWORK

15:45-16:35  
AERIAL YOGA

17:00-18:20  
YOGA  
ENTSPANNUNG

18:30-19:20  
ZUMBA  
(ab 22.09.2024)

17:00-18:30  
JIU JITSU m+w  
12-14 Jahre

18:30-20:30  
JIU JITSU m+w  
ab 15 Jahren

\*Babyturnen (Krabbelalter), Eltern-Kind Turnen bis 4 Jahre