

SQ14 PROGRAMM

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

Stand: 17.08.2026



● Jackpot.fit

● Sparte

○ SQ14 Programm Erwachsene

★ SQ14 Programm Kids & Teens

2026/27

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15-09:05
PILATES

09:15-10:05
BODYWORK

10:15-11:30
ELTERN-KIND TURNEN

NEU

08:15-09:05
KRAFT+
BEWEGLICHKEIT

09:15-10:25
YOGA

10:30-12:00
JACKPOT.FIT

09:00-09:50
GYM MIX

10:00-10:50
RÜCKENFIT

09:00-09:50
COMBINED FITNESS

10:00-11:10
FELDENKRAIS

NEU

08:15-09:05
RÜCKENFIT

09:15-10:05
GYM MIX

10:15-11:05
PILATES

09:30-10:50
BBP XXL

15:00-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

16:30-17:20
STRONG Nation

17:30-18:20
ZUMBA

18:30-19:20
RÜCKENFIT

19:30-20:50
STEP & TONE XXL

14:30-15:50
ELTERN-KIND TURNEN
HOP ON HOP OFF

16:00 - 16:50
ELTERN-KIND TURNEN

17:00-17:50
YOGA für NICHT-YOGIS

18:00-19:10
AERIAL YOGA
(findet ab 3 TN statt)

19:15-20:30
BODYWORK
INTENSIV

15:00-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50
KLEINKINDERSPIELE

17:00-17:50
BODYWORK

18:00-19:20
YOGA

19:30-20:20
PILATES

15:30-17:30
ELTERN-KIND
TURNEN
HOP ON HOP OFF

17:30-18:25
KINDERYOGA

18:30-19:20
DANCE AEROBIC

19:30-20:20
RÜCKENFIT +BODYFIT

15:00-15:50
KINDERTANZ 6-10 J.

16:00-16:50
KINDERTANZ AB 10 J.

17:00-18:30
JIU JITSU m+w
Neulinge & Fortgeschr.
12-14 J.

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

17:30-18:20
ZUMBA

ELTERN KIND TURNEN BIS 4 JAHRE, KLEINKINDERSPIELE 3-5 JAHRE

AI