

SQ14 PROGRAMM

2025/26

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

Stand: 04.03.2026



Sparte

SQ14 Programm Erwachsene

SQ14 Programm Kids & Teens

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15-09:05
PILATES

08:00-08:50
KRAFT+
BEWEGLICHKEIT

08:15-09:05
MORGENSPORT

08:15-09:05
RÜCKENFIT

09:15-10:05
BODYWORK

09:00-10:20
YOGA - KUNDALINI

09:00-09:50
GYM MIX

09:15-10:35
YOGA
HATHA VINYASA

09:15-10:05
GYM MIX

09:30-10:50
BBP XXL

NEU

10:30-11:20
ATEM + BALANCE

10:00-10:50
RÜCKENFIT

NEU

10:45-11:35
COMBINED FITNESS

10:15-11:05
PILATES

NEU

NEU

14:30-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

15:00-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

15:00-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

NEU

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

15:00-15:50
ELTERN-KIND TURNEN

AUSGEBUCHT

16:00 - 16:50
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50
KLEINKINDERTURNEN

16:00-16:50
KINDERYOGA ab 6 J.

NEU

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

NEU

16:30-17:20
STRONG Nation

17:00-17:50
BECKENBODEN

17:00-17:50
BODYWORK

17:00-17:50
YOGA

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

17:30-18:20
ZUMBA

17:30-18:20
ZUMBA

18:30-19:20
RÜCKENFIT

18:00-19:10
AERIAL YOGA

18:10-19:20
YOGA

NEU

18:30-19:20
HIIT the Beat

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

19:30-20:50
STEP & TONE XXL

19:15-20:30
BODYWORK
INTENSIV

19:30-20:20
PILATES

19:30-20:20
BODYWORK