# Sommer-Outdoor-Programm

## 30. Juni - 30. August 2025

**Für Mitglieder der SPORTUNION St. Pölten!**

## UNION-Sportanlage

Reinkeweg, St. Pölten

Bei Schlechtwetter finden die Einheiten im UNION-Vereinshaus Saal 1 statt!

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|
| **Sanfte Kräftigung**<br>8.00-9.00 Uhr | | **Fit in den Tag**<br>8.00-9.00 Uhr | | **Full Body Workout**<br>8.30-9.30 Uhr |
| **Bodywork**<br>18.00-18.55 Uhr | **HIIT-Training**<br>17.45-18.15 Uhr | | | |
| **Rücken Fit**<br>19.00 -20.00 Uhr | **ZUMBA® Fitness**<br>18.30-19.30 Uhr | **Workout Mix**<br>19.00-20.00 Uhr | **Pilates/Rücken Fit**<br>18.30-19.30 Uhr | |

*Die Einheiten werden vom UNION-Team durchgeführt!*
*Details siehe Sommereinteilung unter www.union-stpoelten.com – Downloads.*

## Nordic Walking

**DIENSTAG, 18:30-19:30 Uhr**

| | | |
|---|---|---|
| 05. August | UNION-Sportanlage | Sabine |
| 12. August | St. Georgen/Kirchengasse | Susanne |
| 19. August | Kaiserwald | Susanne |
| 26. August | GH Böck (Roter Hahn) | Sabine |

SPORT UNION ST. PÖLTEN

## Hammerpark

Grünfläche Clichystraße
**17. Juni - 02. September 2025**

## Ratzersdorfer See

Fußballfeld gegenüber Wasserrettung
**12. Juni - 04. September 2025**

**Die Teilnahme ist auch ohne Mitgliedschaft möglich!**

| DIENSTAG | DONNERSTAG |
|---|---|
| **Sensomotorik Training**<br>17.30-18.30 Uhr<br>Anita, Carina | **Bodywork**<br>17.30-18.30 Uhr<br>Sissi, Birgit |
| **Functional Training**<br>18.30-19.30 Uhr<br>Carina, Anita | **ZUMBA Fitness**<br>18.30-19.30 Uhr<br>Birgit, Sissi |