

Sommer-Outdoor-Programm

 **6. Juli - 6. September 2026**

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 8.00-9.00 Uhr | | Fit in den Tag 8.00-9.00 Uhr | | Full Body Workout 8.30-9.30 Uhr |
| Bodywork 18.00-18.55 Uhr | HIIT-Training 17.45-18.15 Uhr | NEU Hip Hop ab 15+ 17.30-19.00 Uhr | | |
| Rücken Fit 19.00 -20.00 Uhr | ZUMBA® Fitness 18.30-19.30 Uhr | Workout Mix 19.00-20.00 Uhr | Pilates/Rücken Fit 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

| | | |
|----------|------------------------------|---------|
| 4. Aug. | Bootshaus | Susanne |
| 11. Aug. | Kaiserwald / Eingang Viadukt | Sabine |
| 18. Aug. | Kirchengasse St. Georgen | Susanne |
| 25. Aug. | Bootshaus | Susanne |
| 1. Sept. | GH Böck / Roter Hahn | Sabine |




Hammerpark

Grünfläche Clichystraße
23. Juni - 8. September 2026

Ratzersdorfer See

Fußballfeld gegenüber Wasserrettung
18. Juni - 3. September 2026

Die Teilnahme ist auch ohne Mitgliedschaft möglich!

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