

28. August 2025

## Gesundheitsreihe für Ärzt\*innen – Yoga, Spinning & Ausblick

Nach der Sommerpause setzen wir unsere Gesundheitsreihe mit abwechslungsreichen Bewegungsangeboten fort. Sowohl bei den zwei **Yoga-Einheiten** als auch bei den zwei **Spinning-Terminen** werden Sie von qualifizierten Trainer\*innen professionell begleitet. Während Yoga durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und eine gesunde Körperhaltung neue Energie schenkt, bietet Spinning ein dynamisches Ausdauertraining, das Herz-Kreislauf stärkt und für ordentlich Schwung sorgt. Beide Formate sind sowohl für Einsteigerinnen als auch für Geübte geeignet und laden dazu ein, Neues auszuprobieren oder die eigene Praxis zu vertiefen. Für Yoga und Spinning können Sie sich ab sofort anmelden.

Für **Yoga** stehen folgende Termine zur Auswahl:

Für die Anmeldung bitte auf das entsprechende Datum klicken. Bitte achten Sie auf kurzfristige Terminänderungen bei Schlechtwetter!

- Montag, 8. September 2025
- Montag, 15. September 2025

**Wann:** 17:00 Uhr

**Wo:** 1220 Wien, Donaupark

**Dauer:** ca. 90 Minuten

Für Spinning stehen folgende Termine zur Auswahl:

Für die Anmeldung bitte auf das entsprechende Datum klicken. Bitte achten Sie auf kurzfristige Terminänderungen bei Schlechtwetter!

- Donnerstag, 11. September 2025
- Mittwoch, 17. September 2025

**Wann:** 17:00 Uhr (11. September.) bzw. 18.00 Uhr (17. September)

**Wo:** 1010 Wien, Fleischmarkt

**Dauer:** ca. 45 Minuten

Ein kurzer Ausblick: Ende September erwartet Sie zusätzlich eine gemeinsame Laufeinheit.

Im Oktober und November folgen insgesamt drei Selbstverteidigungskurse. Die Ankündigungen hierfür folgen zeitnahe.