

11. September 2025

Gesundheitsreihe für Ärzt*innen – Reminder: Spinning, Yoga / Vorschau: Laufen

Im Zuge unserer Gesundheitsreihe sind für **Yoga** und **Spinning** noch Restplätze verfügbar.

Außerdem steht die **letzte Laufeinheit des Jahres** bevor. Das Lauftraining beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase, bevor die gemeinsame Laufeinheit startet. Unsere Trainer*innen geben dabei gezielte Hinweise zur Lauftechnik und teilen hilfreiche Tipps für ein gesundes und effektives Lauftraining.

Für Yoga steht noch folgender Termin zur Auswahl:

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

- [15.09.2025](#)

Wann: 17.00 Uhr

Wo: Donaupark, 1220 Wien

Dauer: ca. 90 Minuten

Für Spinning steht folgender Termine zur Auswahl:

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

- [17.09.2025](#)

Wann: 18.Uhr

Wo: Fleischmarkt, 1010 Wien

Dauer: ca. 45 Minuten

Für Laufen steht folgender Termin zur Auswahl:

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

- [23.09.2025](#)

Wann: 17.00 Uhr

Wo: Gelaufen wird im Augarten, der genaue Treffpunkt wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugeschickt.

Dauer: ca. 60 Minuten