

**Kostenlose  
Teilnahme!**

# Sommersport in Seitenstetten 1. – 31. Juli 2025

- Spontane Teilnahme
- Keine Voranmeldung
- Keine Kosten
- Teilnahme auf eigene Gefahr

<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>
7. / 14. / 21. / 28. Juli	1. / 8. / 15. / 22. / 29. Juli	2. / 9. / 16. / 23. / 30. Juli	3. / 10. / 17. / 24. / 31. Juli	4. / 11. / 18. / 25. Juli	5. / 12. / 19. / 26. Juli
<b>9.00 – 10.00 Uhr</b> <b>Qi Gong</b> Gerlinde und Leopold Bürbaumer Zeitfeld-Hofgarten	<b>7.30 – 8.30 Uhr</b> <b>Fit mit Eva*</b> Eva Maderthaner Turnwiese Neue Mittelschule**	<b>8.30 – 9.30 Uhr</b> <b>Rad- runde</b> (mit und ohne E-Motor) Karl Schörkhuber Parkplatz Meierhof	<b>7.30 – 8.30 Uhr</b> <b>Guten Morgen Nordic-Walk</b> Roswitha Brandstetter Vorplatz Stift	<b>8.00 – 9.00 Uhr</b> <b>Morgen- und Atem- meditation*</b> Christine Schreiner Zeitfeld-Hofgarten	<b>9.00 – 10.00 Uhr</b> <b>Laufen</b> (auch für Anfänger) Michael Wilczacki Zeitfeld-Hofgarten
<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>Hula Hoop</b> Kristin Bürbaumer Zeitfeld-Hofgarten					<b>Gemeinschaftspraxis Dr. Derfler Dr. Griessenberger</b>  
<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>Yoga*</b> Sabine Schreiner Zeitfeld-Hofgarten	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>Beach Volleyball</b> Jonas Binder und Gottfried Pfaffenbichler Sportanlage Stift	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>Outdoor Training</b> Markus Bürbaumer Calisthenics Park (neben Tennisplatz)	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>Boot Camp (Gymnastik)</b> Monica Popa und Markus Bürbaumer Turnwiese Neue Mittelschule**	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>Nordic-Walk zu Kapellen</b> (rund um Seitenstetten) Margareta Mitterer Vorplatz Stift	

\* Eigene Matte mitbringen!

\*\* Bei Schlechtwetter in der Turnhalle der Neuen Mittelschule.  
Alle anderen Einheiten entfallen bei Schlechtwetter!

Uhrzeit und Treffpunkt für jede Aktivität  
ist bei der Veranstaltung angegeben!  
Bitte zweckmässige Kleidung tragen.

Bei Fragen rufen Sie bitte an:  
**Erich Pfaffenbichler**  
**0676 83844 7205**

**Veranstalter:**  
**USC Seitenstetten**

**Herzlichen Dank**  
**den Sponsoren von**  
„Sommersport“