

Datum	Bezirk	Location	Programm	Beschreibung
Di 16.08.	1070	Museumsquartier	Kick off	Ein Energieschub für den Rest des Tages mit Alamande Belfor
Mi 17.08.	1110	Herderpark	Power Gym	Gymnastik, die die Muskel stärkt
Do 18.08.	1160	Ottakring	Boxing	Workout mit Boxing Elementen
Fr 19.08.	1200	Allerheiligen Park	Dance Fit	Tanz dich fit
Sa 20.08.	1130	Hietzinger Bad 15:00 UHR	Kids 4 Fun	Spaß und Bewegung auch für die Kleinen
So 21.08.	1020	Prater/Jesuitenwiese	Latin Dance	Tanz und Choreographie zu lateinamerikanischen Rhythmen
Mo 22.08.	1180	Türkenschanzpark	Footbag	Koordinationsübungen mit einem Hackysack
Di 23.08.	1210	Franz Jonas Platz	Relax / Tai Chi	Entspannungsübungen zum Wohlfühlen
Mi 24.08.	1060	Mariahilfer Kirche	Body Style	Gymnastikstunde zum Muskelaufbau
Do 25.08.	1050	Bruno Kreisky Park	Dance Fit	Tanz dich fit
Fr 26.08.	1170	Elterlein Platz	Musical	Gymnastik nach Musical-Choreographien
Sa 27.08.	1100	Bundesportplatz Wienerberg 15:00 UHR	KidFit bei der WAT SPOKIADE	Erlebe einen spannenden Tag voll Bewegung
So 28.08.	1020	Augartenlauf 09:00 UHR	Lauf Warm up	Lauf dich fit
Mo 29.08.	1120	Meidlinger Hauptstraße	Body Toning	Training zur Formung und Straffung der Figur
Di 30.08.	1230	Alt Erlaa	Therafit	Aufwärmtraining zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der Muskulatur
Mi 31.08.	1040	Karlsplatz	Cool Down	Power-Workout mit ausgedehntem Entspannungsteil als Abschluss