

**Bundesbahnersportverein Wien –
Arbeiterstrandbadstraße 128 – 1220 Wien
Tel. 269 96 30 FAX 269 96 30 20**



FREIZEITANLAGE PRATERSTERN

Praterhauptallee 2 a

1020 Wien

Tel. 0664 / 884 25 197

(Eingang am Beginn der Hauptallee, direkt nach der Schnellbahnunterführung Helenengasse)

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG BIS FREITAG von 15.00 - 21.00 Uhr

TURNPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
16.45 – 18.15	17.45 – 19.00	17.00 – 18.15	16:00 – 17:00
Rückenpower mit Pilates und Yoga SABINE	Bodytonic PATRICIA	Bodywork Ganzkörper- Kräftigung SABINE	FIT und FUN im Winter ANDREAS / ELVIRA
		18.15 – 19.30	17:00 – 18:00
		RÜCKENFIT mit Pilates /Yoga SABINE	ZUMBA INGRID



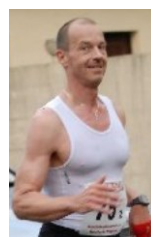
SABINE



PATRICIA



INGRID



ANDREAS



ELVIRA

Die gesamten sportlichen Einrichtungen sind Nichtraucherbereiche

Ausstattung Freizeitanlage Praterstern:

- ✓ Garderoben

- ✓ Fitnessraum 120m²
- ✓ 4 Kegelbahnen - Reservierung bei Frau Hruska € 11,0 /Std
- ✓ Saunakammer und Entspannungsmöglichkeit
- ✓ Sporthalle auch für Fußball und andere Sportarten geeignet
- ✓ Sportkantine
- ✓ Optimale Ausgangslage für Laufbegeisterte zur Praterhauptallee (km Anzeige)

Erläuterung der Turnstunden:

- Bei **Rückenpower und –fit** kräftigen wir Rücken und Bauch, stärken somit die Wirbelsäule, verbessern unsere Rumpfstabilität und Körperhaltung und beugen Rückenproblemen und –schmerzen vor.
- Beim **Herz-Kreislauftraining TRI FIT** wird Kondition und Ausdauer, funktionelle Kräftigung der Muskulatur und Körperwahrnehmung trainiert. Mit Entspannungs- und Dehnungsübungen ein Ausklang gefunden.
- Bei **Bodytonic und Bodywork** nehmen wir spezielle Muskelgruppen durch und sorgen so für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Dabei benützen wir auch Geräte wie Step, Gymstick, Pezziball, Theraband, Hanteln, Softball. Spaß beim Schwitzen ist unser Motto!
- Die **Fit und Fun Stunde** ist für alle geeignet, die ihre Kondition, Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern oder erhalten wollen, sowie etwaige muskuläre Dysbalancen durch gezielte Kräftigungsübungen ausgleichen wollen. Die Motivation zur Freude an der Bewegung liegt uns dabei besonders am Herzen.
- **Zumba** ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba-Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel - das Herz trainiert.

Preise:	ÖBB/+ Angehörige	Gäste
Einzelkarten	5,9 €	7,3 €
Zehnerblock	44,0 €	55,0 €
Monatskarte	30,0 €	40,0 €
AKTION bis 31.10.2014		
Zehnerblock	40,0 €	50,0 €