

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
16.45 – 18.15
Rückenpower
mit Pilates und
Yoga
SABINE

DIENSTAG
16.30 – 17.45
TRI – FIT
HerzKreislauf-
Training
ELISABETH

MITTWOCH
17.00 – 18.15
Bodywork
Ganzkörper-
Kräftigung
SABINE

DONNERSTAG (ab 6.10.!)
16:00 – 17:00
FIT und FUN
im Winter
SABRINA
KATHARINA

DIENSTAG
17.45 - 19.00
BODYTONIC
PATRICIA

MITTWOCH
18.15 – 19.30
RÜCKENFIT
mit Pilates /Yoga
SABINE

DONNERSTAG (ab 6.10.!)
17:00 – 18:00
ZUMBA – neu!
ELISA

VERTRETUNG: EVELYN UND ELVIRA



SABINE



ELISABETH



EVELYN



PATRICIA



KATHARINA



ELISA



SABRINA



ELVIRA

Die gesamten sportlichen Einrichtungen sind Nichtraucherbereiche

Garderoben

Fitnessraum 120m²

4 Kegelbahnen - Reservierung bei Frau Hruska € 110 /Std

Saunakammer und Entspannungsmöglichkeit

Sporthalle auch für Fußball und andere Möglichkeiten

Sportkantine

Optimale Ausgangslage für Laufbegeisterte zur Praterhauptallee (km Anzeige)

Erläuterung der Turnstunden:

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.

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!

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.

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 €
OKTOBERAKTION:	40,0 €	Zehnerblock 50,0 €