

**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**

| <b>MONTAG</b>                                           | <b>DIENSTAG</b>                                             | <b>MITTWOCH</b>                                        | <b>DONNERSTAG</b>                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>16.45 – 18.15</b>                                    | <b>16.30 – 17.45</b>                                        | <b>17.00 – 18.15</b>                                   | <b>16:00 – 17:00</b>                                    |
| Rückenpower<br>mit Pilates und<br>Yoga<br><b>SABINE</b> | TRI – FIT<br>HerzKreislauf-<br>Training<br><b>ELISABETH</b> | Bodywork<br>Ganzkörper-<br>Kräftigung<br><b>SABINE</b> | FIT und FUN<br>im Winter<br><b>ANDREAS /<br/>ELVIRA</b> |
|                                                         | <b>17.45 - 19.00</b>                                        | <b>18.15 – 19.30</b>                                   | <b>17:00 – 18:00</b>                                    |
|                                                         | BODYTONIC<br><b>PATRICIA</b>                                | RÜCKENFIT mit<br>Pilates /Yoga<br><b>SABINE</b>        | ZUMBA<br><b>INGRID</b>                                  |

**VERTRETUNG: EVELYN**



**SABINE**



**ELISABETH**



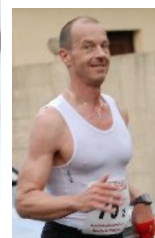
**EVELYN**



**PATRICIA**



**INGRID**



**ANDREAS**



**ELVIRA**

***Die gesamten sportlichen Einrichtungen sind Nichtraucherbereiche***

### Ausstattung Freizeitanlage Praterstern:

- ✓ Garderoben
- ✓ Fitnessraum 120m<sup>2</sup>
- ✓ 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.

| <b>Preise:</b>                               | <b>ÖBB/+ Angehörige</b> | <b>Gäste</b>  |
|----------------------------------------------|-------------------------|---------------|
| <b>Einzelkarten</b>                          | <b>5,9 €</b>            | <b>7,3 €</b>  |
| <b>Zehnerblock</b>                           | <b>44,0 €</b>           | <b>55,0 €</b> |
| <b>Monatskarte</b>                           | <b>30,0 €</b>           | <b>40,0 €</b> |
| <b>AKTION bis 31.10.2012<br/>Zehnerblock</b> | <b>40,0 €</b>           | <b>50,0 €</b> |