

**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 2016

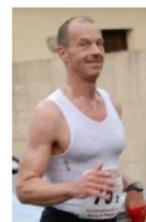
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
16.45 – 18.15		17.00 – 18:00	16:00 – 17:00
Rückenpower mit Pilates und Yoga SABINE		Bodywork Ganzkörper- Kräftigung SABINE	FIT und FUN Oktober bis April ANDREAS / ELVIRA
	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	
	Bodytonic ANDREAS/ SABRINA	RÜCKENFIT mit Pilates /Yoga SABINE	



SABINE



PATRICIA



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.
- 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. Diese Stunde findet von Oktober bis April statt.

Preise:	ÖBB/+ Angehörige	Gäste
Einzelkarten	5,9 €	7,3 €
Zehnerblock	44,0 €	55,0 €
Monatskarte	30,0 €	40,0 €
AKTION bis 31.10.2015 Zehnerblock	40,0 €	50,0 €