



Freizeitanlage Praterstern 2019/2020

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

Sportprogramm:

Montag	16.45 – 18.15	Rückenpower mit Pilates und Yoga	Sabine
Dienstag	17.30 – 19.00	Bodytonic	Andrea/ Andreas
Mittwoch	17.00 – 18.00	Bodywork – Ganzkörperkräftigung	Sabine
Mittwoch	18.00 – 19.00	Rückenfit mit Pilates / Yoga	Sabine
Donnerstag	15.00 – 16.00	Bodywork	Petra
Donnerstag	16.00 – 17.00 (Oktober 2019 – April 2020)	Fit & Fun	Andrea / Elvira

Bei **Rückenpower/Rückenfit** wird Rücken und Bauch gekräftigt und somit die Wirbelsäule gestärkt, Rumpfstabilität und Körperhaltung werden verbessert, Rückenproblemen wird vorgebeugt.

Bei **Bodytonic und Bodywork** werden spezielle Muskelgruppen durchgenommen und für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining gesorgt. Dabei kommen Geräte wie Step, Gymstick, Pezziball, Wackelboard, Thera- oder Rubberband, Hanteln, Softbälle zum Einsatz. Spaß beim Schwitzen ist das Motto!

Die **Fit & 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. Diese Stunde findet von Oktober bis April statt.

Ausstattung Freizeitanlage Praterstern:

Fitnessraum 120m²

4 Kegelbahnen - Reservierung bei Frau Gindl € 12 /Std

Saunakammer und Entspannungsmöglichkeit

Sporthalle auch für Fußball und andere Sportarten geeignet

Sportkantine „Bezaubernde Giny“

Optimale Ausgangslage für Laufbegeisterte zur Praterhauptallee

Prater Hauptallee 2a, 1020 Wien
Frau Gindl/Kantine: 0650 703 62 82
www.sportcenter-donaucity.at