

Freizeitanlage Praterstern

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

Öffnungszeiten:	Mo., Mi., Fr.	14:00 – 22:00 Uhr	
	Di., Do.	10:00 – 22:00 Uhr	
gemischte Sauna:	Di. – Fr.	15:00 – 21:00 Uhr	Mo. 17:00 – 21:00
Frauen-Sauna:	Mo.	13:00 – 17:00 Uhr	



4 vollautomatische Kegelbahnen, Sporthalle für Fußball oder Gymnastik, Sauna, Fitnesscenter auf 120 m²

Ausstattung Freizeitanlage Praterstern:

- Garderoben und Duschen
- Fitnessraum 120m²
- 4 Kegelbahnen - Reservierung bei Fr. Gindl €12/Std
- Saunakammer und Entspannungsmöglichkeit (Sauna derzeit geschlossen!!)
- Sporthalle für Fußball und andere Sportarten
- Sportkantine „Bezaubernde Giny“
- Optimaler Ausgangspunkt für Laufbegeisterte zur Prater Hauptallee

BITTE BEACHTEN!

Selbstverständlich ist uns die Gesundheit unserer Sportler und Sportlerinnen wichtig!

Beachtet daher bitte die von der Bundesregierung aktuell geltenden Covid-Maßnahmen.

Preise regulär: **Angebot bis 31. Oktober 2021!**

Alles-inklusive Tageskarte:	7,30 €
Alles-inklusive Zehnerblock:	55 € 50 €
Alles-inklusive Monatskarte:	40 €

Preise ÖBB/ÖBB-Angehörige:

Alles-inklusive Tageskarte:	5,90 €
Alles-inklusive Zehnerblock:	44 € 40 €
Alles-inklusive Monatskarte:	30 €

Die Alles-inklusive-Karte umfasst Gymnastikstunden, Saunabesuche und das Training im Fitnesscenter.

Kegelbahn: 12 €/ Stunde. Reservierung bitte bei Frau Gindl unter 0650 703 62 82

Sportprogramm:



SABINE



ANDREA



ANDREAS



PETRA

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 – Herzkreislauf	Petra
Donnerstag	16.00 – 17.00 (von Okt – April)	Fit & Fun	Andrea

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.



Frau Gindl/Kantine: 0650 703 62 82

www.sportcenter-donaucity.at