

Sommerymnastik

im Strandbad Alte Donau
8. Juli bis inkl. 12. August 19

Montag bis Sonntag

Kostenlose Teilnahme für Badegäste und TSA-Mitglieder!

Freier Bade-Eintritt für TSA-Mitglieder (gegen Vorlage eines gültigen TSA-Mitgliedsausweises) in folgenden Zeitfenstern:

Montag bis Freitag: 9.00 - 10.40; 14.00 – 16.40
Samstag, Sonntag: 8.00 - 11.00

Das Strandbad Alte Donau (Arbeiterstrandbadstraße 91, 1220 Wien) kann bis zum Betriebsschluss genutzt werden.

- Teilnahme nur ohne gesundheitliche Einschränkung.
- Die Aqua-Gymnastik findet im Schwimmbecken statt.
- Die Gymnastik findet auf einer abgesperrten Rasenfläche statt.
- Es werden Matten zur Verfügung gestellt.
- Bitte ein großes Badetuch als Unterlage verwenden!
- Teilnahme mit Sport- oder Badebekleidung, barfuß oder mit Sportschuhen!
- Bei Schlechtwetter wird die betreffende Einheit ersatzlos gestrichen.
- Kurzfristige Absageinfo unter der TSA-Telefonnummer 01/ 270 02 97

Sommerymnastikplan Strandbad Alte Donau

gültig vom 8. Juli – inkl. 12. August 2019

	10:00	10:45		16:00	16:45
MO	WIGY	Aqua		BOWO	Bauch Express
DI	BOWO	Po Express		Zumba	
MI	WIGY	Aqua		WIGY	Bein Express
DO	BOWO	Bauch Express		Pilates Basic	
FR	WIGY	Aqua		BOWO	Po Express
SA	BOWO	Bein Express			
SO	Pilates				

Kurzbeschreibung:

Aqua (25 Min)

Aqua Gymnastik im brusttiefen Wasser

BOWO (35 Min)

Bodywork (flottes Herz-Kreislauftraining mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen)

Bauch/Bein/Po Express
(15 Min)

intensives Kräftigungsprogramm für Gesäß-,
Bauch- oder Beinmuskulatur

Pilates (50 Min) /
Pilates Basic (50 Min)

Funktionsgymnastik bei besonderer Berücksichtigung der
Atmung in ständiger Balance zwischen Kräftigung und Dehnung
Aufbau der tief liegenden Rumpfstabilisationsmuskulatur

WIGY (35 Min)

Wirbelsäulengymnastik

Zumba (50 Min)

Tanz-Fitness Workout zu lateinamerikanischen und exotischen
Rhythmen