

VHS-Aktivwochen „Fit im Sommer“ 2017



16 Stunden Fitness und Gesundheit pro Woche um insgesamt € 18,90!

Stellen Sie sich Ihre persönliche Fitnesswoche zusammen!

Wählen Sie beliebig viele Stunden aus dem gemischten Vormittags- und Abendprogramm aus, je nach Zeit, Lust und sportlichem Ehrgeiz.

	Mo, 26. Juni	Di, 27. Juni	Mi, 28. Juni	Do, 29. Juni
Juni	9 – 10	Gesundheitsgymnastik	Fitmacher-Gymnastik	Gesundheitsgymnastik
	10 – 11	Fitness-Mix	Orientalischer Tanz	Test für Gleichgewicht
	18 – 19	Pilates	Faszien-Workout	Rückenfit
	19 – 20	Bauch Bein Po	Yogalates	Zumba®

	Mo, 3. Juli	Di, 4. Juli	Mi, 5. Juli	Do, 6. Juli
Juli	9 – 10	Gesundheitsgymnastik	Fitmacher-Gymnastik	Pilates
	10 – 11	Fitness-Mix	Bauch Bein Po	Faszien Workout
	18 – 19	Pilates	-----	Musical
	19 – 20	Bauch Bein Po	-----	Piloxing®

	Mo, 11. Sept.	Di, 12. Sept.	Mi, 13. Sept.	Do, 14. Sept.
Sept.	9 – 10	Gesundheitsgymnastik	Fitmacher-Gymnastik	Gym. ohne Boden
	10 – 11	Fitness-Mix	Dance-Pilates	Fitness-Mix
	18 – 19	Bauch Bein Po	Qi Gong/Tai Chi	Gesunder Rücken
	19 – 20	Piloxing®	Line Dance	Zumba®

**Alle Kurse finden in der
 VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien statt!**

Änderungen und Tippfehler vorbehalten!

Nähere Informationen bzw. Anmeldungen direkt
 in der VHS Favoriten sowie auf der Homepage!