



# DIE VOLKSHOCHSCHULE

ALSERGRUND · WÄHRING · DÖBLING

Samstag von 9:00 bis 10:00, 10:00 bis 11:00 und von 14:00 bis 15:00, 15:00 bis 16:00

€ 60,-

<b>13.02.10</b>		<b>20.02.10</b>		<b>27.02.10</b>		<b>6.03.10</b>	
9.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik		Rückenfit		Pilates		Bodybalance
10.00-11.00	Gesundheitsgymnastik		Wirbelsäulengymnastik		Gesundheitsgymnastik		Pilates
<b>Dvorak</b>		<b>Sulzbacher</b>		<b>Morianz</b>		<b>Essletzbichler</b>	
14.00-15.00	Gesunder Rücken		Rückenfit		Gesunder Rücken		Rückenfit
15.00-16.00	Wirbelsäulengymnastik		Gesunder Rücken		Wirbelsäulengymnastik		Gesunder Rücken
<b>Habla</b>		<b>Kozelsky</b>		<b>Käfer</b>		<b>Käfer</b>	
<b>13.03.10</b>		<b>20.03.10</b>		<b>10.04.10</b>		<b>17.04.10</b>	
9.00-10.00	Gesundheitsgymnastik		Rückenfit		Pilates		Wirbelsäulengymnastik
10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik		Gesundheitsgymnastik		Bodybalance		Gesundheitsgymnastik
<b>Dvorak</b>		<b>Sulzbacher</b>		<b>Essletzbichler</b>		<b>Dvorak</b>	
14.00-15.00	Gesunder Rücken		Gesundheitsgymnastik		Gesundheitsgymnastik		Gesunder Rücken
15.00-16.00	Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik		Gesundheitsgymnastik
<b>Kozelsky</b>		<b>Habla</b>		<b>Habla</b>		<b>Käfer</b>	
<b>24.04.10</b>		<b>8.05.10</b>		<b>29.05.10</b>		<b>12.06.10</b>	
9.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik		Rückenfit		Gesundheitsgymnastik		Wirbelsäulengymnastik
10.00-11.00	Pilates		Pilates		Wirbelsäulengymnastik		Gesunder Rücken
<b>Morianz</b>		<b>Morianz</b>		<b>Dvorak</b>		<b>Sulzbacher</b>	
14.00-15.00	Rückenfit		Gesunder Rücken		Rückenfit		Wirbelsäulengymnastik
15.00-16.00	Gesundheitsgymnastik		Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik		Rückenfit
<b>Kozelsky</b>		<b>Habla</b>		<b>Kozelsky</b>		<b>Habla</b>	
<b>19.06.10</b>							
9.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik						
10.00-11.00	Gesunder Rücken						
<b>Sulzbacher</b>							
14.00-15.00	Gesunder Rücken						
15.00-16.00	Wirbelsäulengymnastik						
<b>Kozelsky</b>							



Änderungen vorbehalten!