



Die Fitness-Blockkarte Sommer 2009

Bewegung wann immer Sie wollen Sommer-Angebote an der Volkshochschule Meidling

Ein Sommer voll Bewegung und Beweglichkeit – und das **zum einmaligen Preis von 48.- Euro!**

Wählen Sie zwischen Juli und September 2009 aus 51 Kursen jene aus, die für Sie passen. Ein vielfältiges und attraktives Programm – von sanfter Bewegung über Fitness bis hin zum Powertraining. Die Kurse finden direkt in den Turnsälen der Volkshochschule Meidling statt (Längenfeldgasse 13-15).

Die Fitness-Blockkarte kostet pro Person **€ 48,-**

Mit der Fitness-Blockkarte bleiben Sie zeitlich flexibel und kommen, wann Sie Lust und Zeit haben – vielleicht mit FreundInnen und Bekannten?

Details zu den einzelnen Angeboten finden Sie im aktuellen Kursprogramm unter der Rubrik „Gesundheit“.

Anmeldungen ab sofort im Kurssekretariat der VHS Meidling:

Montag bis Freitag, 8.00 – 20.00 Uhr

Längenfeldgasse 13-15

1120 Wien

Telefonisch: 01 810 80 67 oder **Mail:** office@meidling.vhs.at

Diese Kurse können Sie mit der Fitness-Blockkarte besuchen:

Juli 2009

Mo	08.15-09.30	Good morning Pilates für AnfängerInnen
	09.30-10.45	Kraftzentrum Beckenboden
	17.00-18.15	Pilates 1
	18.15-19.30	Pilates 2
Di	17.00-18.15	Bewegen-Kräftigen-Dehnen
	17.00-18.15	New School Fatburning
	18.15-19.30	Core-Training
	18.15-19.30	3 in 1
	19.30-20.45	Sich den Rücken stärken
Mi	19.30-20.45	Bauch-Beine-Po
	16.00-17.15	Wirbelsäulengymnastik
	17.15-18.30	Fit durch den Sommer
	18.30-19.45	Bikini-Workout
Do	19.45-21.00	Happy Orange
	17.00-18.15	Karibische Tanzgymnastik
	18.15-19.30	Latinlates
	18.15-19.30	Vitalisierender Tanz
	19.30-20.45	Wirbelsäulenwellness
	19.30-20.45	Bewegen-Kräftigen-Dehnen

August 2009

Mo	17.00-18.15	Pilates 1
	18.15-19.30	Pilates 2
	19.30-20.45	Thai-bo-Robix
Di	17.00-18.15	Bewegen-Kräftigen-Dehnen
	17.15-18.30	Qigong
	18.15-19.30	Core-Training
	19.30-20.45	Bauch-Beine-Po
Mi	09.00-10.15	New School Fatburning
	10.15-11.30	3 in 1
	16.00-17.15	Wirbelsäulengymnastik
	17.00-18.15	Office Pilates
	17.15-18.30	Fit durch den Sommer
	18.15-19.30	Summer Pilates
	18.30-19.45	Bikini-Workout
	19.30-20.45	Yogalates
	19.45-21.00	Happy Orange
	Do	17.00-18.15
18.15-19.30		Callanetics
19.30-20.45		Thai Bo Aerobic

September 2009

Mo	08.15-09.30	Good morning Pilates für AnfängerInnen
	09.30-10.45	Kraftzentrum Beckenboden
	17.30-18.45	Yoga der Energie
Di	17.00-18.15	Bewegen-Kräftigen-Dehnen
	18.00-19.15	Pilates 2
	18.15-19.30	Core-Training
	19.30-20.45	Pilates 2
Mi	19.30-20.45	Bauch-Beine-Po
	09.00-10.15	New School Fatburning
	10.15-11.30	3 in 1
	17.00-18.15	Osteoporose u. Rückenvorsorge
	18.15-19.30	Locker bleiben – Verspannungen auflösen
	19.30-20.45	Feldenkrais

