

Sommerfit mit der Volkshochschule Programm im August

Volkshochschule Hietzing im Juli 2010
Mit der FitnessCard mehr als 40 Kurse um € 55,-

Buchen unter: Tel. 804 55 24
office@vhs-hietzing.at

AUGUST:

Montag

YOGA AM MORGEN - DYNAMISCH IN DEN TAG

Erich Limbeck

1456

Mo 7:30-9:00

2x ab 2. Aug.

6-18 TN

€ 22,-

BAUCH BEIN PO

Nathalie Tassotti

1445A

Mo 9:00-10:00

4x ab 2. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

BODYWORK

Nathalie Tassotti

1446A

Mo 10:00-11:00

4x ab 2. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

RÜCKENFIT

Nathalie Tassotti

1447A

Mo 11:00-12:00

4x ab 2. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

AEROBIC

Nathalie Tassotti

1448A

Mo 18:00-19:00

4x ab 2. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

BAUCHTANZ F. FORTG.

Elisabeth Wieser

1453

Mo 18:00-19:30

3x ab 16. Aug.

6-16 TN

€ 22,50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Nathalie Tassotti

1449A

Mo 19:00-20:00

4x ab 2. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

SCHLEIERWORKSHOP F. FORTG.

Elisabeth Wieser

1454

Mo 19:30-21:00

3x ab 16. Aug.

6-16 TN

€ 22,50

Dienstag

BESCHWINGT IN DEN MORGEN

Christa Eckart

1435

Di 9:00-10:00

4x ab 10. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Christa Eckart

1436

Di 10:00-11:00

4x ab 10. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Christa Eckart

1437

Di 18:00-19:00

4x ab 10. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

RÜCKENTRAINING

Roswitha Morianz

1441A

Di 18:00-19:30

4x ab 3. Aug.

10-20 TN

€ 30,-

POWER-TRAINING FÜR BAUCH UND BECKENBODEN

Christa Eckart

1438

Di 19:00-20:00

4x ab 10. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

YOGALATES

Roswitha Morianz

1442A

Di 19:30-21:00

4x ab 3. Aug.

10-20 TN

€ 30,-

Mittwoch**WIRBELSÄULE & CO**

Maria Holub-Haddad

1428

Mi 9:00-10:00

4x ab 4. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

YOGA IM SOMMER

Jacqueline Soede

1443

Mi 9:30-11:00

4x ab 4. Aug.

6-12 TN

€ 43,-

PILATES

Maria Holub-Haddad

1429

Mi 10:00-11:00

4x ab 4. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Maria Holub-Haddad

1430

Mi 11:00-12:00

4x ab 4. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

Donnerstag

FIT UND FLEXIBEL IN DEN TAG

Mag.a Martina Schalk, Mag.a Barbara Kallinger

1458

Do 8:00-9:00

4x ab 5. Aug.

6-18 TN

€ 20,-

BAUCH BEIN PO

Mag.a Barbara Kallinger

1462

Do 9:00-10:00

4x ab 5. Aug.

10-20 TN

€ 20,-

BEWEGUNG MIT SCHWUNG

Dorothea Weithofer

1452

Do 9:30-10:30

4x ab 5. Aug.
10-20 TN
€ 20,-

PILATES

Maria Holub-Haddad

1431

Do 10:00-11:00

4x ab 5. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Maria Holub-Haddad

1432

Do 11:00-12:00

4x ab 5. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

BIKINI-WORKOUT

Susanne Thomaschütz

1450

Do 18:00-19:00

4x ab 5. Aug.

6-12 TN

€ 20,-

GESUNDES BEWEGEN

Susanne Thomaschütz

1451

Do 19:00-20:00

4x ab 5. Aug.

6-20 TN

€ 20,-