

# Sommerfit mit der Volkshochschule Programm im Juli

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

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

## JULI

### Montag

#### **YOGA AM MORGEN - DYNAMISCH IN DEN TAG**

*Erich Limbeck*

**1455**

Mo 7:30-9:00

4x ab 5. Juli

6-18 TN

€ 44,-

#### **BAUCH BEIN PO**

*Nathalie Tassotti*

**1445**

Mo 9:00-10:00

4x ab 5. Juli

10-20 TN

€ 20,-

#### **BODYWORK**

*Nathalie Tassotti*

**1446**

Mo 10:00-11:00

4x ab 5. Juli

10-20 TN

€ 20,-

#### **RÜCKENFIT**

*Nathalie Tassotti*

**1447**

Mo 11:00-12:00

4x ab 5. Juli

10-20 TN

€ 20,-

## **AEROBIC**

*Nathalie Tassotti*

**1448**

Mo 18:00-19:00

4x ab 5. Juli

10-20 TN

€ 20,-

## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

*Nathalie Tassotti*

**1449**

Mo 19:00-20:00

4x ab 5. Juli

10-20 TN

€ 20,-

## **Dienstag**

## **GESUNDES BEWEGEN**

*Sabina Stark*

**1459**

Di 9:00-10:30

3x ab 6. Juli

6-20 TN

€ 22,50

## **PILATES**

*Maria Holub-Haddad*

**1422**

Di 9:00-10:00

4x ab 6. Juli

6-12 TN

€ 20,-

## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

*Maria Holub-Haddad*

**1423**

Di 10:00-11:00

4x ab 6. Juli

6-12 TN

€ 20,-

## **WIRBELSÄULE & CO**

*Maria Holub-Haddad*

**1424**

Di 11:00-12:00

4x ab 6. Juli  
6-12 TN  
€ 20,-

### **RÜCKENTRAINING**

*Roswitha Morianz*

**1441**

Di 18:00-19:30

4x ab 6. Juli

10-20 TN

€ 30,-

### **YOGALATES**

*Roswitha Morianz*

**1442**

Di 19:30-21:00

4x ab 6. Juli

10-20 TN

€ 30,-

### **Mittwoch**

#### **STEP AEROBIC**

für AnfängerInnen

*Alexandra Kopp*

**1439**

Mi 9:00-10:00

4x ab 7. Juli

6-15 TN

€ 20,-

#### **YOGALATES**

*Alexandra Kopp*

**1440**

Mi 10:00-11:30

4x ab 7. Juli

6-15 TN

€ 30,-

### **Donnerstag**

#### **FIT UND FLEXIBEL IN DEN TAG**

*Mag.a Martina Schalk*

**1457**

Do 8:00-9:00

4x ab 8. Jul.

6-18 TN  
€ 20,-

### **BAUCH BEIN PO**

*Mag.a Barbara Kallinger*

**1461**

Do 9:00-10:00

4x ab 8. Juli

10-20 TN

€ 20,-

### **PILATES**

*Mag.a Barbara Kallinger*

**1463**

Do 10:00-11:00

4x ab 8. Juli

10-20 TN

€ 20,-

### **MUSKELFIT**

*Sabina Stark*

**1460**

Do 10:00-11:30

4x ab 8. Juli

3 x ab 8. Jul.

6-20 TN

€ 22,50

### **PILATES**

*Maria Holub-Haddad*

**1425**

Do 18:00-19:00

4x ab 8. Juli

6-12 TN

€ 20,-

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

*Maria Holub-Haddad*

**1426**

Do 19:00-20:00

4x ab 8. Juli

6-12 TN

€ 20,-

### **WIRBELSÄULE & CO**

*Maria Holub-Haddad*

**1427**

Do 20:00-21:00

4x ab 8. Juli  
6-12 TN  
€ 20,-