

Fit in den Herbst

Die VHS Fitnesskarte für den Herbst 2019/20 ist da!

Wann immer und so oft man möchte: Über 500 Bewegungskurse in ganz Wien für nur 160 Euro.

Wien, 25.09.2019 Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba®: Wer fit in den Herbst starten möchte und dabei möglichst flexibel und abwechslungsreiche Bewegungsangebote sucht, für den ist die VHS Fitnesskarte genau das Richtige. Um nur 160 Euro gibt es die Wahl aus über 500 Gesundheits- und Bewegungsangeboten – an allen Standorten der Wiener Volkshochschulen. Mehr als 1.800 Wienerinnen und Wiener haben die Bewegungsangebote mit der VHS Fitnesskarte im vergangenen Jahr genutzt und so fast 16.000 Stunden lang trainiert.

„Bei den Wiener Volkshochschulen können die Wien*erinnen Angebote nutzen, die so flexibel sind wie sie selbst. Die VHS Fitnesskarte ist das optimale Angebot für alle, die sich nicht auf eine Sportart und schon gar nicht auf fixe Kurszeiten festlegen wollen“, so Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen „Von asiatischen Bewegungskünsten über Faszientraining bis hin zu Nordic Walking oder Musikgymnastik bieten die Wiener Volkshochschulen eigentlich alles außer einer Ausrede, um auf das Wohlbefinden durch Fitness zu verzichten.“

Sportliche Klassiker und neue Fitnesstrends

Die Gesundheits- und Bewegungskurse sind so vielfältig wie die Kund*innen und bieten für jeden Geschmack etwas. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich klassische Angebote wie Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik, das Ganzkörpertraining Bodywork und Rückenfit. Wer Lust auf etwas Neues hat, findet auch neue Fitnesstrends wie PHIT: Pilates plus Intervalltraining, Tabata-Workout und Piloxing® im Angebot der VHS.

Flexibel, unverbindlich und so oft man möchte

Die Fitnesskarte der Wiener Volkshochschulen ermöglicht ein Training, das genau auf die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Für Wien*erinnen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, wechselnden beruflichen oder privaten Verpflichtungen und natürlich für alle, die einfach die Abwechslung suchen oder gerne mehrmals wöchentlich ein Angebot nutzen möchten, ist die Karte ideal. Mit der VHS Fitnesskarte können alle Kurse der Wiener Volkshochschulen, die mit dem Symbol der Fitnesskarte gekennzeichnet sind, ohne Voranmeldung besucht werden. Die Fitnesskarte Herbst 2019/20 gilt bis 31. Jänner 2020.

Die VHS Fitnesskarte und alle dazugehörigen Kurse gibt es unter www.vhs.at/fitnesskarte.

Pressekontakt:

Mag.^a Nadja Pospisil
Mediensprecherin
Wiener Volkshochschulen
Tel.: 01/89 174-100 105
Mobil: 0699 189 177 58
E-Mail: nadja.pospisil@vhs.at