

**Fit in den Frühling!**

## **Kostenlose Online-Bewegungskurse am VHS-Gesundheitstag**

**Am 25. März geben die Wiener Volkshochschulen Einblick in ihr vielfältiges Gesundheits- und Bewegungsprogramm. Sechs Online-Kurse sind via Streaming abrufbar.**

**Wien, 22.03.2021** Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern wirkt sich nachweislich auch positiv auf andere Lebensbereiche aus. Sport stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentration und hilft dabei, nach einem stressigen Arbeitstag abzuschalten und sich zu entspannen. Deshalb bieten die Wiener Volkshochschulen jedes Semester zahlreiche Gesundheits- und Bewegungskurse, die von Rückenfit über asiatische Bewegungskünste bis hin zu aktuellen Fitnesstrends und Kochkursen alles abdecken, was das Herz begehrt. Während Corona gibt es viele Angebote auch online, damit gerade in dieser schwierigen Zeit das körperliche Wohlbefinden nicht auf der Strecke bleibt.

Am 25. März 2021 veranstaltet die VHS einen Gesundheitstag, an dem es die Möglichkeit gibt, kostenlos an sechs verschiedenen Kursen online teilzunehmen und so einen Eindruck vom vielfältigen Programm zu bekommen und Lust auf mehr zu machen.

### **Das Angebot**

Erfahrene VHS-Kursleiter\*innen geben einen Einblick in die Angebotsvielfalt:

17:00-17:30: Bauch-Bein-Po

17:30 –18:00: Yoga

18:00-18:30: Fitness Boxen

18:30-19:00: Workout für Homeofficegeplagte

19:00-19:30: Zumba

19:30-20:00: Faszien und Stretch

Die Kurse werden live gestreamt auf <https://www.youtube.com/watch?v=iyFQly4Ie3U>.

Nähere Infos gibt es unter [www.vhs.at/gesundheitstag](http://www.vhs.at/gesundheitstag).

### **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](mailto:nadja.pospisil@vhs.at)