

Kampf dem Hüftgold

Die VHS Fitnesskarte für das Frühjahr 2019 ist da

Wann immer und so oft man möchte: Mit nur einer Karte kann man wienweit 400 Bewegungskurse an allen Standorten der Wiener Volkshochschulen besuchen. 2018 haben bereits über 1.600 Wienerinnen und Wiener dieses Angebot genutzt.

Wien, 19.12.2018 Von Aerobic bis Zumba®: Wer sich ohne Bindung möglichst vielseitig bewegen möchte, für den ist die VHS Fitnesskarte genau das Richtige: Für 160 Euro gibt es die Wahl aus rund 400 Gesundheits- und Bewegungsangeboten – an allen Standorten der Wiener Volkshochschulen. Das Angebot umfasst Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong und mehr. Für WienerInnen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten bzw. mit wechselnden beruflichen oder privaten Verpflichtungen; für Menschen, die Abwechslung brauchen sowie für alle, die öfter als einmal in der Woche Bewegung machen möchten, ist die Karte das ideale Angebot.

„Die VHS Fitnesskarte ist das richtige Angebot für alle WienerInnen, die sich nicht auf eine Sportart und schon gar nicht auf fixe Kurszeiten festlegen wollen“, so VHS Geschäftsführer Herbert Schweiger. „Vom Training bestimmter Muskelgruppen bis zum gesamtheitlichen Verschmelzen von Körper und Geist durch asiatische Bewegungskünste. Die Wiener Volkshochschulen bieten an ihren Standorten aber auch Musikgymnastik, Rückentraining, Krav Maga, Nordic Walking und allerhand mehr – eigentlich alles außer einer Ausrede, um auf das Wohlbefinden durch Fitness zu verzichten.“ 2018 haben bereits 1.660 Wienerinnen und Wiener eine VHS Fitnesskarte genutzt und so fast 16.000 Unterrichtseinheiten lang trainiert.

400 Kurse um 160 Euro: Eine Karte wienweit

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich dabei klassische Angebote wie Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik, das Ganzkörpertraining Bodywork und Rückenfit. Mit Powerprogrammen wie FitBox'n Tone, Bootcamp-Konditionstraining, Cross Fitness und Tabata-Boost hat die VHS auch ganz neue Fitnesstrends im Angebot.

Mit der VHS Fitnesskarte können alle Kurse der Wiener Volkshochschulen, die mit dem Symbol der Fitnesskarte gekennzeichnet sind, unangemeldet besucht werden. Die Fitnesskarte Frühjahr 2019 gilt von 11. Februar bis 30. Juni 2019.

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

Pressekontakt:

Stephanie Lehner BA BA
Mediensprecherin
Wiener Volkshochschulen
Tel.: 01/89 174-100 107
Mobil: 0699/189 17 771
E-Mail: stephanie.lehner@vhs.at