

Fit in den Frühling

Mit der VHS Fitnesskarte in den Frühling 2020 starten!

Flexibel trainieren: Über 500 Gesundheits- und Bewegungskurse in ganz Wien für nur 160 Euro.

Wien, 26.02.2020 Die VHS Fitnesskarte ist der Schlüssel zur sportlichen Vielfalt: Mit nur einer Karte kann aus über 500 Gesundheits- und Bewegungskursen gewählt und ohne Anmeldung an allen Standorten der Wiener Volkshochschulen trainiert werden. 2019 nutzten fast 1.800 Wiener*innen die Bewegungsangebote mit der VHS Fitnesskarte und trainierten in rund 1.000 Kursen.

„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 Bodywork über Yoga und Senior*innengymnastik bis hin zu oder Zirkeltraining bieten die Wiener Volkshochschulen eigentlich alles außer einer Ausrede, um auf das Wohlbefinden durch Fitness zu verzichten.“

Vielfalt in Bewegung

Die Gesundheits- und Bewegungskurse sind so vielfältig wie die Wiener*innen und bieten für jeden Geschmack und Bedarf etwas. Besonders beliebt sind Angebote als Ausgleich zum Büroalltag wie Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik, das Ganzkörpertraining Bodywork, Yoga und Rückenfit.

Spezielle Angebote für Senior*innen und Personen mit eingeschränkter Mobilität finden sich ebenso im vielfältigen Programm der Fitnesskarte wie Kurse zu neuen Bewegungstrends wie PHIT: Pilates plus Intervalltraining, Tabata-Workout und Piloxing®. Und auch zahlreiche Vorträge zu Gesundheitsthemen und richtiger sowie nachhaltiger Ernährung stehen auf dem Programm.

Flexibel, unverbindlich und so oft man möchte

Die Fitnesskarte der Wiener Volkshochschulen ermöglicht ein Training, das genau auf die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Für Wiener*innen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, wechselnden beruflichen oder privaten Verpflichtungen und selbstverständlich für alle, die einfach die Abwechslung suchen oder gerne mehrmals wöchentlich Kurse besuchen möchten, ist die Karte ideal. Mit der VHS Fitnesskarte können alle Angebote der Wiener Volkshochschulen, die mit dem Symbol der Fitnesskarte gekennzeichnet sind, ohne Voranmeldung besucht werden.

Im Online-Fitnesskalender sind die Angebote der VHS Fitnesskarte tagesaktuell veröffentlicht:

www.vhs.at/fitnesskalender

Die VHS Fitnesskarte Frühjahr 2020 gilt bis 30. Juni 2020. Mehr Informationen 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