

Gesund leben

Fit in den Herbst mit der VHS Fitnesskarte

Ab 1. September 2020 gibt es mit der VHS Fitnesskarte um nur 160,- Euro die Wahl aus rund 800 Gesundheits- und Bewegungskursen.

Wien, 24.07.2020 „Corona hat uns einmal mehr vor Augen geführt, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Bewegung ist ein wichtiger Baustein einer bewussten Lebensweise und kann unser Immunsystem stärken. Die VHS Fitnesskarte bietet die Möglichkeit, sich und seinem Körper mit einem vielfältigen Bewegungsprogramm etwas Gutes zu tun“, meint Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen. Mit der VHS Fitnesskarte haben Bewegungsfans, Sportskanonen und alle, die es noch werden wollen, die Möglichkeit, aus rund 800 verschiedenen Gesundheits- und Bewegungskursen an zahlreichen VHS Standorten zu wählen. Für nur 160,- Euro können während eines Semesters bis zu fünf verschiedene Kurse besucht werden. Aufgrund der aktuellen Situation werden in diesem Herbst die Semesterkurse in zwei Teile geteilt, um flexibel auf sich ändernde Rahmenbedingungen reagieren zu können. Kurse, die aus Teil 1 und Teil 2 bestehen, gelten für die Fitnesskarte als ein Kurs. Coronabedingt ist vorab eine Anmeldung notwendig.

Vielfältige Bewegung

Die VHS Fitnesskarte bietet eine wahre Rundreise durch die Welt der Bewegungskurse: Wer etwas Neues probieren oder die eigene Fitness durch gezieltes Training verbessern möchte, bekommt ein vielseitiges Programm zur Auswahl. Das Angebot reicht von schweißtreibenden Kursen wie Bodywork oder HIIT – „Hochintensives Intervall-Training“ – über kräftigendes Pilates bis hin zu entspannenden Angeboten wie Yoga oder Qi Gong. Mit der VHS Fitnesskarte kommen auch jene auf ihre sportlichen Kosten, die sich gerne von einem mitreißenden Rhythmus motivieren lassen, und schwingen bei Zumba® oder einem Bauchtanzkurs die Hüften. Aber auch Wirbelsäulengymnastik und spezielle Angebote für die Generation 60plus stehen auf dem Programm.

Mit Abstand fit werden

Aufgrund der aktuellen Situation ist dieses Semester eine Anmeldung zu den einzelnen Kursen notwendig, damit die Einhaltung des Mindestabstands sichergestellt werden kann. Besitzer*innen der VHS Fitnesskarte haben mit ihrer Anmeldung aber – unter Einhaltung der maximalen Teilnehmer*innenzahl – einen sicheren Platz im jeweiligen Kurs. Außerdem gibt es bei Fitnesskarten-Kursen eine Durchführungsgarantie. Dem sportlichen Vergnügen steht also nichts mehr im Wege!

Die VHS Fitnesskarte gilt von 1. September 2020 bis 31. Jänner 2021 und ist an allen VHS Standorten gültig. 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