



Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein

Gruppe Liesing

1230 Wien, Schartlgasse 10

Telefon (01) 869 47 44

E-mail: office@watliesing.at

Homepage: www.watliesing.at

ZVR-Zahl 874125822

FITNESS UND SPORT PROGRAMM SAISON 2011 / 2012

AUSGLEICHS- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Schuljahr € 90,00
Halbjahr € 50,00

Montag 19:15 – 20:15 Uhr
Brückenschule 1230 Wien, Dirmhirng. 138
Turnsaal 2. Untergeschoß

Übungsziel: Die Balance von Muskelkraft, Beweglichkeit und Fitness fördern in Form einer Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik mit Musik.

Kontakt: Christiane Nemejc, E-Mail: chr.nemejc@gmx.at

AUSGLEICHS- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN 50+

Schuljahr € 90,00
Halbjahr € 50,00

Donnerstag 19:30 – 20:30 Uhr
Volksschule 1230 Wien, Pülslgasse
Eingang Korbgrasse 1

Übungsziel: Die Beweglichkeit, Koordination und Kraft erhalten und fördern mit einer abwechslungsreichen Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik mit Musik.

Kontakt: Hildegard Loidolt, E-Mail: hilde.loidolt1@chello.at

ZUMBA

Schuljahr € 120,00 (einmal wöchentlich)
Schuljahr € 180,00 (zweimal wöchentlich)
Zehnerblock € 60,00

Dienstag 19:00 – 20:00
Volksschule 1230 Wien, Pülslgasse
Eingang Korbgrasse 1



Donnerstag 18:00 – 19:00
Brückenschule 1230 Wien, Dirmhirng. 138
Turnsaal 2. Untergeschoß

Zumba ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Kilogramm ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Bewegungen wirken höchst positiv auf Körper und Geist.

Kontakt: Susanna Bohuslav, Tel. 0664 346 9012, E-Mail: eizo@chello.at



Alle unsere Sportstunden werden von erfahrenen staatlich geprüften Trainern geleitet (siehe Qualitätssiegel).

Mit der Einzahlung des Betrages kann das jeweilige Sportprogramm von September 2011 bis Juni 2012 zu den Schulzeiten wöchentlich genutzt werden.

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN!
KEINE EINSCHREIBGEBÜHR!
EINFACH VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!