

EINFACH STARKE GUTSCHEINE.

iam student

www.iamstudent.at



In Kooperation mit:

OH WU
Hochschulgesellschaft
der Wirtschaftsuniversität Wien



Hallo!

Mit unserem stärksten Gutscheineheft ever, machen wir gemeinsam mit dem Sportclub WU Wien und der ÖH WU Wien nicht nur dein Geldbörserl fit für das neue Semester, sondern auch dich.

Neben jedem Gutschein findest du eine Fitnessübung, die du auch zwischen den härtesten Lernsessions durchziehen kannst. Einfach stark!

Dein iamstudent.at Team

Thomas, Stefan, Daniel, Lukas



iam student

Einfach mehr vom Studium.

**Die Uni ist hart.
Du bist härter!**

**Dein Uni-
Workout mit**

www.iamstudent.at



ANKER

Wien · 1891

-30%

AUF ALLE KALTEN IMBISSE

ANKER

Wien · 1891

Mit diesem Gutschein
erhältst du -30% auf einen
kalten Imbiss deiner Wahl.

www.ankerbrot.at

 /Ankerbrot.AG

Nummer: PLU 50954

ANKER FILIALE WU CAMPUS

Campus Wirtschaftsuniversität Wien

Gebäude AD / Ebene 0

Mo. – Fr.: 06:30 – 19:00 Uhr

Sa.: 07:30 – 16:00 Uhr

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit diesem Gutschein erhältst du -30% auf einen kalten Imbiss deiner Wahl.

Gültig für alle kalten Imbisse in der ANKER-Filiale am WU Campus. Gültig von 01.03.2015 – 31.05.2015.

1.

CRUNCHES

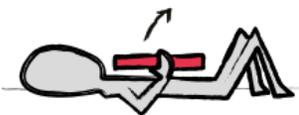
MIT BUCH

Startposition

Lege dich auf den Boden.
Beine angewinkelt und
hüftbreit geöffnet. Lege
ein Buch auf deine Brust
und halte es mit über-
kreuzten Armen fest.

Endposition

Hebe nun Schulter und
oberen Rücken vom Boden
ab. Achte darauf, dass die
Bewegung nur aus deinen
Bauchmuskeln heraus
geschieht. Der untere
Rücken bleibt am Boden.



STARTPOSITION



ENDPOSITION

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN!

1 GRAND ROYAL +
NATURAL FRIES +
0,5L KALTGETRÄNK



-50%



i'm lovin' it®

IM MCDONALD'S MESSE PRATER



i'm lovin' it®

Hol dir dein Grand Royal Menü für nur 4€ beim

McDonald's Messe Prater

f /McDonaldsMesseWien

ANSCHRIFT

McDonald's Messe-Prater
Ausstellungsstraße 44 / Am Messeplatz
1020 Wien

KONTAKT

Homepage: www.mcdonalds-wien.at
E-Mail: office@mcdonalds-team.at
Tel.: 01 3321394



GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit diesem Gutschein erhältst du -50% auf ein Grand Royal Menü. Nur gültig bei McDonald's Messe Prater, Ausstellungsstraße 44, 1020 Wien. Gutschein gültig bis 30.06.2015. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse.

2.

BECKEN HEBEN

Startposition

Rückenlage. Beine angewinkelt und Füße auf einem Buch. Arme seitlich zum Stabilisieren.

Endposition

Hebe dein Becken so weit an, dass Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Halte die Position.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-100%

COLINCLEAN
natürlich einfach waschen

GRATIS WASCHEN & TROCKNEN



Hol dir völlig kostenlos
deine GreenClean Card auf:

www.iamstudent.at

 /greencleanwash

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-So.: 06:00-22:00 Uhr
365 Tage im Jahr

ANSCHRIFT

Green & Clean GmbH
Wilhelm Greil Straße 15
6020 Innsbruck

KONTAKT

Homepage: www.greenandclean.at
E-Mail: info@greenandclean.at
Tel.: 0800 102559

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit dem Gutschein auf www.iamstudent.at bekommst du völlig kostenlos die GreenClean Karte zu dir nach Hause geschickt. Karte ist mit einem Gegenwert von 7,10€ aufgeladen und kann in allen 14 Filialen in Wien und 1 Filiale in Salzburg eingelöst werden. Gegenwert entspricht 1x gratis waschen (8kg) und 1x gratis trocknen (15kg). Mehr Infos auf www.iamstudent.at.

3.

BIZEPS CURL

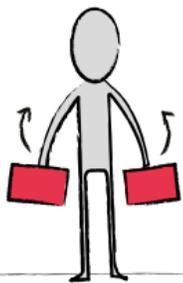
MIT BUCH

Startposition

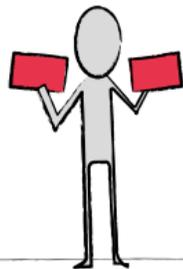
Stehend oder sitzend.
Arm mit Buch in der Hand
locker hängen lassen.

Endposition

Bewege nun das Buch,
wie bei einem normalen
Biceps Curl, Richtung
Schulter.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-250€



AUF SPRACHREISEN



250€ Rabatt auf Intensiv-,
Praktikums- oder Examenskurse

auf www.ef.com/iamstudent

 /efaustria

ANSCHRIFT

EF Wien
Kärntner Straße 11
(Eingang Weihburggasse 2)
1010 Wien

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. – Fr.: 9 bis 18 Uhr
Sa.: 10 bis 16 Uhr

KONTAKT

Homepage: www.ef.co.at
E-Mail: sprachreisen.at@ef.com
Tel.: 01 512 82 87

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

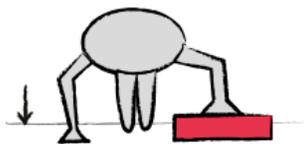
Gutschein von 250€ gültig bei einer Buchung eines Intensiv-, Praktikums- oder Examenskurses ab 4 Wochen. Rabatte sind nicht kombinierbar. Gültig bis 31. Mai 2015.

4.

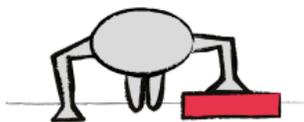
UNGLEICHE LIEGESTÜTZ

Startposition
Liegestützausgangsstellung. Lege ein Buch unter eine Hand und achte darauf, dass das Ganze nicht wegrutscht.

Endposition
Bewege deinen Körper, wie bei normalen Liegestütze, Richtung Boden.



STARTPOSITION



ENDPOSITION

ELEMENT

ROXY

Loaded



SWEET
SKTBS

O'NEILL

CLWR
COLOUR WEAR



carhartt.

QUICKSILVER

naketano
BRAVE NEW WORD

VANS



-20€



blue-tomato.com

AUF ALLES*!



20€
Gutschein



10€
Gutschein



 /bluetomatoshopwien

 /bluetomatoshopwien

BLUE TOMATO NEUBAUGASSE

Neubaugasse 3
1070 Wien
Tel.: +43 1 52 30 300

BLUE TOMATO SHOP SCS

SCS Vösendorf, Ebene 0/138
Tel.: +43 1 698 16 66

BLUE TOMATO SHOP ZENTRUM

Rotenturmstraße 13
1010 Wien
Tel.: +43 3687 24223 33

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

*Mit diesem Gutschein erhältst du -10€ ab einem Einkaufswert von 50€ oder -20€ ab einem Einkaufswert von 100€. Nur gültig im Blue Tomato Shop Neubaugasse, Rotenturmstraße und in der Shopping City Süd. Gutschein gilt nicht für Surfboards, GoPro Artikel und Wertgutscheine. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse. Gültig bis 30.5.2015

5.

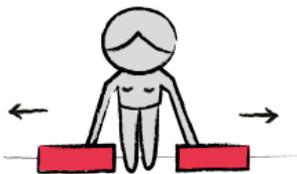
LIEGESTÜTZ MIT BRUSTPRESSE

Startposition

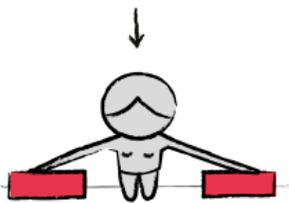
Liegestützausgangsposition. Beide Hände auf einem dünnen Buch/Skript.

Endposition

Bewege deinen Oberkörper Richtung Boden indem du deine Arme weit auseinander bewegst und die Skripten zum „Gleiten“ verwendest. Achtung: nur für Fortgeschrittene, da du sonst sehr schnell auf dem Gesicht landen kannst!



STARTPOSITION



ENDPOSITION



ottakringer shop
party & bier

1+1 gratis


1837
Ottakringer
BRAUEREI - WIEN

AUF OTTAKRINGER HELLES



Hol dir 1+1 gratis auf
20 x 0,5L Mehrwegflaschen
oder 1 x 24er Dosentray im

Ottakringer Shop

 /OttakringerBrauerei

ANSCHRIFT

Ottakringer Shop Wien
Ottakringer Straße 95
1160 Wien

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr.: 9.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 – 18.00 Uhr

KONTAKT

Homepage: www.ottakringerbrauerei.at
Tel.: +43 (0) 1 49 100 – 900

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit diesem Gutschein erhältst du beim Kauf von 1x 20er Kiste 0,5L Mehrwegflasche oder 1x 24er Dosentray Ottakringer Helles das gleichwertige Produkt gratis dazu (für die Gratis-Kiste sowie die 0,5L Mehrwegflaschen muss der Pfand entrichtet werden). Nur einlösbar im Ottakringer Shop Wien, Ottakringer Straße 95, 1160 Wien. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, keine Barauszahlung möglich.

6.

KNIEBEUGEN

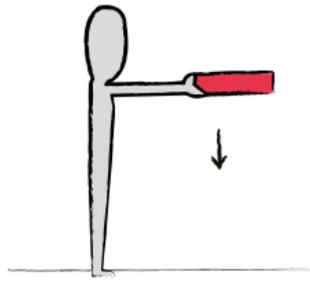
MIT BUCH

Startposition

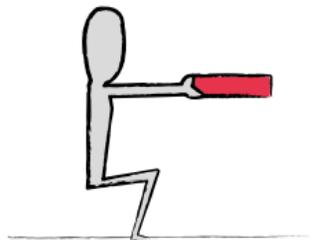
Stelle dich aufrecht hin, halte jeweils ein Buch in deinen nach vorne ausgestreckten Händen.

Endposition

Beuge nun deine Knie und gehe in die Hocke. Die Arme bleiben ausgestreckt. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-5€



AUF DEINE BESTELLUNG



-5€ auf deine Essensbestellung
(Neu- und Bestandskunden) auf:

www.iamstudent.at/hunger

 /mjam.at

 @mjam

 /mjam_at

ANSCHRIFT

Mjam GmbH
Walfischgasse 8/34
1010 Wien

KONTAKT

Homepage: www.mjam.at
E-Mail: office@mjam.net
Tel.: +43 171 540 00

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Gutschein einmalig einlösbar für Neu- und Bestandskunden. Gutscheincode bis zum 30.06.2015 gültig bei allen Restaurants auf www.mjam.at, die Onlinezahlung akzeptieren. Mehr Informationen unter www.mjam.at/gutscheinbedingungen.

7.

LAT ZIEHEN

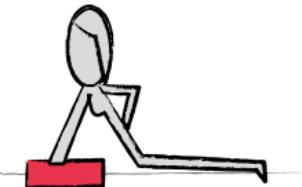
MIT BUCH

Startposition

Seitlich liegend. Oberkörper aufgerichtet. Ein Arm zum Aufstützen auf einem Skript, den anderen in die Hüfte gestemmt.

Endposition

Bewege den Oberkörper Richtung Boden indem du mit dem Skript von dir weggleitest. Begib dich dann wieder in die Ausgangsposition.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-60€

zipcar 

9€ (STATT 39€) JAHRESGEBÜHR
UND BIS ZU 5H GRATIS FAHREN



Jetzt 9€ (statt 39€)
Jahresgebühr und bis zu
5h gratis fahren unter

www.zipcar.at/iamzipcar

 /zipcar.at

ANSCHRIFT

Zipcar Austria GmbH
Erdbergstraße 189-193
1030 Wien

KONTAKT

Homepage: www.zipcar.at/iamzipcar
E-Mail: info@zipcar.at
Tel.: 0810 / 100 377

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit diesem Gutschein kannst du mit Zipcar schon um 9€ im ersten Jahr (statt 39€) plus 30€ Fahrguthaben abfahren. Nur gültig bei Anmeldung über www.zipcar.at/iamzipcar. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich.

8.

LIEGESTÜTZ MIT BEINANZIEHEN

Startposition

Liegestützausgangsposition.
Deine Füße sind auf einem
flachen Buch oder Skript.

Endposition

Ziehe jetzt deine Knie
Richtung Brust.
Als Alternative kannst
du auch zwei Skripten
nehmen und abwechselnd
ein Bein Richtung Brust
ziehen.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



1+1 gratis



[kju:]

AUF GETRÄNKE



[kju:]

Hol dir dein zweites Getränk
gratis in einem der

drei Lokale

 /kju:bar

 /steh8erl

 /kaktusbarwien

ANSCHRIFT

[kju:] Bar
Stadtbahnbögen 142-144
1090 Wien

ANSCHRIFT

Stehachterl
Sternngasse 3
1010 Wien

ANSCHRIFT

Kaktus Bar
Seitenstettengasse 5
1010 Wien

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Zu deinem ersten Getränk gibt es das 2. GRATIS dazu. Nicht inkludiert sind Spirituosen Flaschen und Schaumwein. Gutschein berechtigt nicht automatisch zum Eintritt. Keine Barablöse möglich. Gültig bis auf Widerruf. Gültig in der [kju:] Bar, Kaktus oder Stehachterl.

9.

KNIEBEUGE

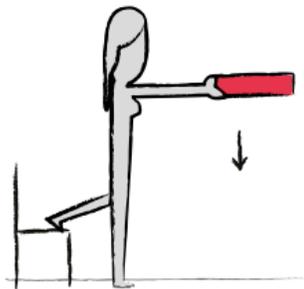
MIT SESSEL

Startposition

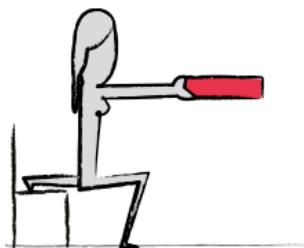
Stehend. Ein Bein auf einem Sessel. Hände parallel nach vorne ausgestreckt mit Buch in den Händen.

Endposition

Mach nun eine Kniebeuge und kehre in die Ausgangsposition zurück.



STARTPOSITION



ENDPOSITION

Foto © VBW 2014 | Brinkhoff/Mögenburg

 **vbw**
VEREINIGTE
BÜHNEN
WIEN



BENNY ANDERSSON & BJÖRN ULVÆUS'
**MAMMA
MIA!**
DAS MUSICAL MIT DEN
HITSONGERS ABBA™

OUTLETPAR

1+1 gratis

NUR NOCH BIS 26. JUNI 2015!

BENNY ANDERSSON & BJÖRN LJVÆLUS'

MAMMA MIA!

DAS MUSICAL MIT DEN ABBA®

1+1 gratis für das Musical
MAMMA MIA! im

Raimund Theater

f /MammaMiaMusicalWien

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit diesem Gutschein kannst du 50% beim Kauf von 2 Tickets für das Musical MAMMA MIA! im Raimund Theater sparen! Gültig für alle Vorstellungen am Mittwoch, Donnerstag und Freitag um 19:30 Uhr bis inkl. 26. Juni 2015 (max. 2 Karten in den Kategorien VIP bis Kategorie D). Gültig bis 26. Juni 2015. Angebot und Ermäßigung gültig nach Verfügbarkeit. Ausgabe von ermäßigten Karten nicht zu gewerblichen Zwecken. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, bestehende Buchungen ausgenommen, keine Barablöse möglich, Änderungen vorbehalten.

ANSCHRIFT

Raimund Theater
Wallgasse 18-20
1060 Wien

BUCHUNGSMETHODEN

- 1 an den **Tageskassen** der VBW (Theater an der Wien, Raimund Theater & Ronacher)
- 2 **telefonisch** bei Wien Ticket unter 01/ 58885 mit Gutscheincode (=Aktionscode) **IAMSTUDENT**
- 3 **online** auf www.musicalvienna.at mit Gutscheincode (= Aktionscode): **IAMSTUDENT**

10.

CRUNCHES MIT GE-STRECKTEN ARMEN

Startposition

Situp-Ausgangsposition. Beine angewinkelt und hüftbreit offen. Arme über den Kopf ausgestreckt. Buch in den Händen.

Endposition

Hebe nun Arme und Schultern nur durch die Kontraktion deiner Bauchmuskel vom Boden ab. Der untere Rücken bleibt am Boden!



STARTPOSITION



ENDPOSITION



20€ Gutschein

MÖBELIX
Kost' fast nix!

AUF DIE NÄCHSTE BESTELLUNG



MÖBELIX
Kost' fast nix!

Gutscheincode

IAMSTUDENT

www.moebelix.at

f /moebelix.at



KONTAKT

Homepage: www.moebelix.at

E-Mail: shop@moebelix.at

Telefon: 050 111 100 105

IMPRESSUM

Möbelix GmbH
Römerstraße 39
4600 Wels

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit Eingabe des Codes „IAMSTUDENT“ erhältst du einen Rabatt von 20€ ab einem Warenkorbwert von 60€ (ohne Versand- oder Lieferkosten). Bei nachträglichen Stornos oder Teilstornos wird der 20€ Nachlass gegenverrechnet, wenn durch das Teilstorno der Warenkorbwert unter 60€ sinkt. Code einmalig pro Kunde einlösbar. Der Gutschein ist bis zum 30.06.2015 einlösbar und kann nicht auf bereits getätigte Bestellungen eingelöst werden. Keine Barablöse möglich. Nur im Möbelix-Onlineshop einlösbar. Gilt nicht in unseren Filialen.

11.

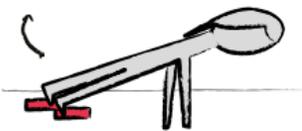
GLEITENDE BEIN- AB/ADDUKTION

Startposition

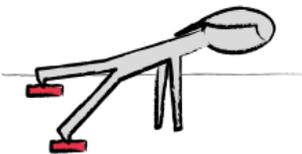
Unterarmstütz. Je ein Skript unter deinen Füßen.

Endposition

Öffne nun deine Beine, spreize sie weit auseinander und führe sie wieder zusammen.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-15%

[[Wolford]]

GUTSCHEINCODE: STUDYWOLF15



-15% auf deinen
nächsten Einkauf unter

www.wolford.com

 /WolfordFashion

 @WolfordFashion

GUTSCHEINCODE

STUDYWOLF15

ANSCHRIFT

Wolford Aktiengesellschaft
Wolfordstraße 1
6900 Bregenz

KONTAKT

Homepage: www.wolford.com
Tel.: 0820 899 915
E-Mail: service.austria@wolford.biz

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit Eingabe des Codes „STUDYWOLF15“ erhältst du einen Rabatt von 15% auf den gesamten Warenkorbwert. Der Gutschein ist bis 31.12.2015 im Wolford-Onlineshop einlösbar. Keine Barablöse möglich. Gilt nur online.

12.

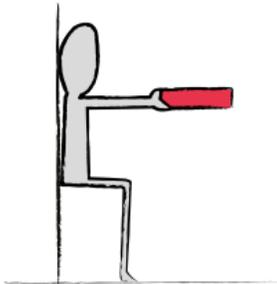
HOCKE AN DER WAND MIT BUCH

Startposition

Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand und begib dich in die Hocke. Halte Bücher als Gewichte in beiden Händen und strecke diese parallel nach vorne aus.

Endposition

Einfach die Anfangsposition so lange halten, wie du kannst. Und dann noch 5 Sekunden.



STARTPOSITION



30 Sekunden

ENDPOSITION



LIBRO

-5€

AB 20€ EINKAUF

LIBRO

5€ Gutschein ab einem Einkauf
im Gesamtwert von 20€

in allen LIBRO-Filialen

f /libro.at

Instagram /libroat

p /libroat



KONTAKT

Homepage: www.libro.at
E-Mail: kundeninfo@libro.at
Tel.: 05 018 11 900

ÖFFNUNGSZEITEN

Eine Übersicht mit allen Filialen und den jeweiligen Öffnungszeiten findest du unter www.libro.at



Rabattcode: 54225

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

5€ Gutschein ab einem Einkauf im Gesamtwert von 20€*. *Aktion gültig von 01.03. bis 30.06.2015 in allen LIBRO-Filialen. Ausgenommen preisgebundene Bücher, Zeitschriften, Tickets, Wertkarten, Wertkartenhandys, Fremdgutscheine, Vorbestellungen und PrePaid-Zahlungsmittel. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen und Gutscheinen kombinierbar und vom LIBRO Club-Treuepunkteerwerb ausgenommen.

13.

BEINSTRECKEN

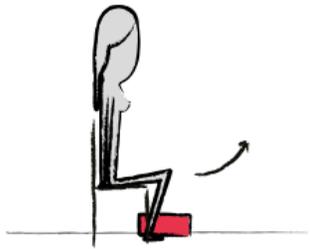
SITZEND

Startposition

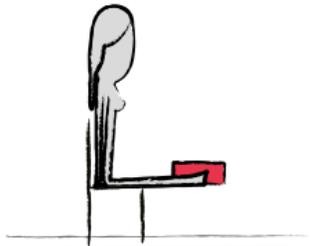
Sitzend mit Buch zwischen Füßen eingeklemmt.

Endposition

Hebe deine Beinen an bis sie sich parallel zum Boden befinden.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



 [Lieferservice.at](https://www.lieferservice.at)

-5€

AUF DEINE BESTELLUNG

 Lieferservice.at

-5€ auf deine Essenslieferung
(Neu- und Bestandskunden) auf:

www.iamstudent.at/essen

 /lieferservice.at

 @lieferserviceAT

 /lieferserviceat

ANSCHRIFT

Lieferservice.at
Operngasse 17-21
1040 Wien

KONTAKT

Homepage: www.lieferservice.at
E-Mail: info@lieferservice.at

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Einlösbar für Neu- und Bestandskunden von LieferService.at bis einschließlich 31.05.2015. Mindestbestellwert EUR 10,-. Pro Person und pro Bestellung nur ein LieferService.at Gutschein einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Gutschein ist mit weiteren Gutscheinen oder Rabatten nicht kombinierbar. Einlösung nur unter Verwendung von Online-Bezahlverfahren möglich.

14.

SCHULTERROLLEN

MIT BUCH

Startposition

Sitzend. Ein Bein zur Brust angewinkelt. Der Ellbogen dieser Seite liegt auf dem Knie auf. Unterarm mit Buch in der Hand parallel zum Boden.

Endposition

Richte nun deinen Unterarm um 90° nach oben auf.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



LUFTBURG®

-33%

AUF DEIN 2-GANG MITTAGSMENÜ



Zweigängiges Mittagmenü
um 5€ statt 7,40€ in

Kolariks Luftburg

f /KolariksLuftburg

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Mit Vorlage dieses Gutscheins erhältst du dein 2-Gänge Mittagmenü um nur 5€ statt 7,40€. Nur einlösbar in Kolariks Luftburg, im Wiener Prater. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Ist nicht in Kombination mit anderen Gutscheinen einlösbar. Keine Barablöse möglich. Gültig bis 31.12.2015.

ANSCHRIFT

Kolariks Luftburg
Prater 128, Waldsteingartenstraße
1020 Wien

KONTAKT

Homepage: www.kolarik.at
E-Mail: reservierung@kolarik.at
Tel.: 01/ 729 49 99

ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet von 11:00–23:00 Uhr
Warme Küche bis 22:00 Uhr

15.

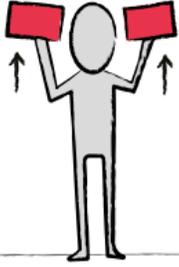
BUCH DRÜCKEN

Startposition

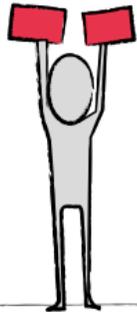
Sitzend oder stehend.
Halte je ein Buch in deinen
Händen. Die Bücher befinden
sich auf Schulterhöhe.

Endposition

Strecke die Arme Richtung
Decke und führe sie
anschließend wieder in die
Startposition.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-100%

PRATER

Spaß in Wien
seit 1766

GRATIS FAHRT IM PRATER



PRATER

Spaß in Wien
seit 1766

Hol dir bei einer Aufladung der
PRATERCARD ab mind. 10€ eine Freifahrt

im Wiener Prater

 /wienprater

ANSCHRIFT

Prater Aktiv
Prater 7, Top 1
1020 Wien

KONTAKT

Homepage: www.pratercard.at
E-Mail: info@wiener-prater.at
Tel.: +43 1 728 05 16

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

Hol dir deine persönliche Card, lade sie mit mind. 10€ auf und bekomme eine Fahrt bei den teilnehmenden Attraktionen gratis dazu. Zusätzlich bekommst du mit der PRATERCARD -10% auf alle teilnehmenden Attraktionen. Die Freifahrt wird zufällig vergeben. Abholung bei der Info-Riesenradplatz im Prater. Gutschein gültig von 15.03.2015 bis 31.10.2015. Alle Infos, Annahme- und Verkaufsstellen auf www.pratercard.at.

16.

FRONTHEBEN

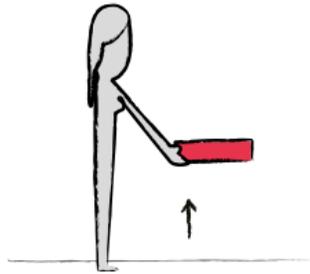
MIT BUCH

Startposition

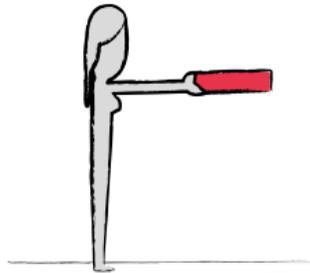
Stehend. Je ein Buch in beiden Händen. Die Arme hängen locker nach unten.

Endposition

Bewege deine Arme vor deinem Körper nach oben bis sie parallel zum Boden sind.



STARTPOSITION



ENDPOSITION



-10€

AUF DEINEN URLAUB



Hol dir deinen 10€ Gutschein von we-are.travel
auf das gesamte Sortiment unter

www.urlaubsguru.at/gutschein

 /urlaubsguruAT

 @urlaubsguruat

 /urlaubsguru_at

GUTSCHEINBEDINGUNGEN

In Kooperation mit we-are.travel bekommst du von urlaubsguru einen 10€ Gutschein auf deinen nächsten Urlaub. Gültig auf das gesamte Sortiment. Kann 1x pro Person unter www.urlaubsguru.at/gutschein eingelöst werden. Nicht in Kombination mit anderen Aktionen gültig. Keine Barablöse möglich. Gültig bis zum 01.06.2015.

KONTAKT

Homepage: www.urlaubsguru.at

E-Mail: info@urlaubsguru.at

In Kooperation mit:



17.

RUSSIAN TWIST

MIT BUCH

Startposition

Situp-Ausgangsposition. Beine angewinkelt und hüftbreit offen. Halte ein Buch in deinen Händen und strecke die Arme nach vorne.

Endposition

Richte deinen Oberkörper auf und dreh dich abwechselnd nach links und rechts.

iam student *Einfach mehr vom Studium.*

Auf www.iamstudent.at findest du viele weitere starke Gutscheine und Gewinnspiele. Völlig kostenlos und exklusiv für Studierende.

Zum Beispiel von folgenden Partnern:



1. Anmelden.
2. Einlösen.
3. Sparen!

Und so einfach hast du mehr vom Studium:

www.iamstudent.at

DAS VOLUME GRATIS-ABO
**IMMER FÜR
DICH DA!**



MAIL UNS DEINE WOHNADRESSE
AN ABO@VOLUME.AT ODER
MELD DICH AN AUF:

VOLUME.AT

