

Ganzkörper-Workout

Kursnummer	252N241202
Beginn	Donnerstag, 11.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Carola Muth
Kursentgelt	97,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
25.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
30.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
06.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
13.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
20.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
04.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
11.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)