

# After-Work-Fitness

## Stressabbau zum Feierabend

Kursnummer	252N241220
Beginn	Donnerstag, 11.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Carola Muth
Kursentgelt	97,00 €

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. 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	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
25.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
30.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
06.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
13.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
20.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
04.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
11.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)