

# Gymnastik und Entspannung

## Nur für Frauen

Kursnummer 26L241179

Beginn Montag, 19.01.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 134,00 €

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
26.01.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
02.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
09.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
23.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
02.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
09.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
16.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
13.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
20.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
27.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
04.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
11.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
18.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
01.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
08.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
15.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
22.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
29.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
06.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)