

# 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, Raum 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, Raum 1.11

26.01.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

02.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

23.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

02.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

13.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

04.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

11.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

18.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

01.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

22.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

29.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)