Gymnastik und Entspannung

Nur für Frauen

Kursnummer 26L241180

Beginn Montag, 21.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 87,00 €

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
21.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite