

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](#)