

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26L241201
Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer 21 Termin(e)
Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
Dozent Julia Blum
Kursentgelt 140,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
29.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
05.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
19.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
26.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
05.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
12.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
19.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
26.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
16.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
23.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
30.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
07.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
21.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
28.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
11.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
18.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
25.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
02.07.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
09.07.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
16.07.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26L241201

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 140,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)