

# Ganzkörper-Workout

---

Kursnummer 26L241201

---

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

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

Dozent Julia Blum

---

Kursentgelt 134,00 €

---

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, Raum 1.11

---

29.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

05.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

19.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

05.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

12.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

19.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

26.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

16.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

23.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

30.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

07.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

21.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

28.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

11.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

18.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

25.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

02.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

09.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

16.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)