

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26L241201

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

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 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, 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

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](#)