

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26L241202

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 87,00 €

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

10.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

24.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

01.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

05.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

12.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

19.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

03.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

10.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)