Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26L241202

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

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 80,00 €

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
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