

Ausgleich schaffen mit Bewegung

Kursnummer 26L242113

Beginn Montag, 05.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Kürsch

Kursentgelt 68,00 €

Zu viel Sitzen, zu viel Stehen, zu viel Stress. All das belastet unseren Körper und somit die Gesundheit. In meinem Kurs trainieren, bewegen, lockern und entspannen wir jeden Muskel und schaffen so den Ausgleich zur täglichen, oft einseitigen Belastung. Wir starten mit einem Aufwärmtraining, gehen fließend über zum funktionellen Training und lassen die Stunde mit einer Entspannungsphase ausklingen. Ein guter Start in die Woche ist so garantiert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

05.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

12.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

02.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

23.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

30.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

07.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

14.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

21.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)