

Fit und durchbewegt in die Woche

Kursnummer 26L242115

Beginn Montag, 05.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Kürsch

Kursentgelt 68,00 €

Starte aktiv und voller Energie in die Woche!

In diesem abwechslungsreichen Kurs mobilisieren wir den gesamten Körper, verbessern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer, und bringen den Kreislauf in Schwung.

Wir starten mit leichten Aufwärmübungen, gehen über in ein funktionelles Training und lassen die Stunde mit einer Entspannungsphase ausklingen.

Wir fördern also Fitness und Wohlbefinden gleichermaßen.

Die Übungen werden individuell angepasst und sind sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)