

# Ganzkörper-Workout

---

Kursnummer 26N241202

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

---

Dauer 18 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

Dozent Carola Muth

---

Kursentgelt 180,00 €

---

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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

22.01.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

29.01.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

05.02.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

05.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

12.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

19.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

26.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

23.04.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

30.04.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

07.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

21.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

28.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

11.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

18.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

25.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

02.07.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

09.07.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

16.07.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)