Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26N241203

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 130,00 €

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
10.09.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.09.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.09.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.11.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.11.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite