

Ganzkörper-Workout

Eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischem Fitnessstraining, Tabata und Zirkeltraining

Kursnummer 26N241204

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Luisa Meyer

Kursentgelt 220,00 €

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

21.01.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

28.01.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

04.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

11.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

18.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

25.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

04.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

11.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

18.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

25.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

15.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

22.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

29.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

06.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

27.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

10.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

17.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

24.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

01.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

08.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

15.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09