

# After-Work-Fitness

## Stressabbau zum Feierabend

---

Kursnummer 26N241220

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

---

Dauer 18 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

Dozent Carola Muth

---

Kursentgelt 180,00 €

---

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. 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 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

29.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

05.02.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

05.03.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

12.03.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

19.03.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

26.03.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

23.04.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

30.04.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

07.05.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

21.05.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

28.05.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

11.06.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

18.06.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

25.06.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

02.07.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

09.07.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

16.07.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)