After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend

Kursnummer 26N241221

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 130,00 €

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
10.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite