

# Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26P241202

---

Beginn Montag, 14.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

---

Dauer 6 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

Dozent Katharina Michajlova

---

Kursentgelt 60,00 €

---

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

---

14.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

21.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

28.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

05.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

12.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

02.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

[zur Kursdetail-Seite](#)