

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 26P241204

Beginn Montag, 09.11.2026, 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

09.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

16.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

23.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

30.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

07.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

14.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)