

Nur für Frauen: Fitness und Kraft

Kursnummer 26P242204

Beginn Montag, 14.09.2026, 19:00 - 13:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Katharina Michajlova

Kursentgelt 40,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

21.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

28.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

05.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

12.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

02.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)