

Nur für Frauen: Fitness und Kraft

Kursnummer 26P242205

Beginn Montag, 09.11.2026, 19:00 - 20:00 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

09.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

16.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

23.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

30.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

07.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

14.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)