

Workout 50 + an drei Vormittagen

Kursnummer 26Z241175

Beginn Donnerstag, 19.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 20,00 €

Der Kurs beginnt mit einem Warm-up, bei welchem auch ein Stepp zum Einsatz kommt. Anschließend folgen Übungen mit und ohne Gewichten, so dass Kraft und Koordination bei motivierender Musik trainiert werden. Wer Spaß an Bewegung hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist herzlich willkommen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)