

Fit fürs Wochenende

Kursnummer 26Z241224

Beginn Freitag, 25.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 74,00 €

Zum Auftakt des Wochenendes kommen wir zusammen um gemeinsam in moderatem Tempo den gesamten Körper zu beleben und zu fordern und schließlich auch Körper und Geist entspannen zu können durch leichte Kraft-Ausdauer-, Mobilitäts- und sanften Dehnübungen. Alle Übungen können den individuellen Bedürfnissen eines jeden Teilnehmers angepasst werden. Jede Stunde wird mit geruheamen Entspannungsübungen abgerundet.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

25.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.10.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.10.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.10.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)