Gymnastik und Entspannung

Nur für Frauen

Kursnummer 27L241180

Beginn Montag, 11.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 147,00 €

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
26.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.05.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.05.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

07.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.07.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.07.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite