

Ganzkörper-Workout

Kursnummer 27L241202

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 147,00 €

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.05.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
20.05.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

24.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)