Ganzkörper-Workout

Eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischem Fitnesstraining, Tabata und Zirkeltraining

Kursnummer 27N241205

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Joachim Fresen

Kursentgelt 230,00 €

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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
20.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
27.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.02.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.02.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
21.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

26.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
30.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.07.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.07.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite