

# Fitness für Männer

Kursnummer	252A243100
Beginn	Montag, 01.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Kathleen Brendel
Kursentgelt	84,00 €

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde mit Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten und den anschließenden besonders entspannten Feierabend! 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
01.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
15.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
22.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
29.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
06.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
01.12.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.12.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
15.12.2025	18:15 - 19:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)