

Kleine Gewichte – große Wirkung!

Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 26K243201

Beginn Montag, 19.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Kalk, 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 147,00 €

Steigern Sie Ihre Kraft und Leistungsfähigkeit mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingewichten!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
26.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
02.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
09.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
23.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
02.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
09.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
16.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
23.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
13.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
20.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
27.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
04.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
11.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
18.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
01.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
08.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
15.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
22.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
29.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
06.07.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907
13.07.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, 907

[zur Kursdetail-Seite](#)

Kleine Gewichte – große Wirkung!

Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 26K243201

Beginn Montag, 19.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Kalk, 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 147,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)