

# 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](#)