

# Kleine Gewichte – große Wirkung!

## Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 26K243202

---

Beginn Montag, 07.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort VHS Kalk, Raum 907

---

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

---

Kursentgelt 87,00 €

---

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

### Kurstermine

#### Datum Uhrzeit Ort

---

07.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

14.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

21.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

28.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

05.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

12.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

02.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

09.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

16.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

23.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

30.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

07.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

14.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

[zur Kursdetail-Seite](#)