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