

Zirkelfit – Kraftausdauertraining

Kursnummer 26L241236

Beginn Freitag, 02.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Jannik Heimerich

Kursentgelt 54,00 €

In unserem Zirkelfit-Kurs kommen wir ordentlich ins Schwitzen. In mehreren Stationen trainieren wir in festgelegten Intervallen große Muskelketten. Kraft, Ausdauer und Koordination werden gleichermaßen gefordert. Die Intensität kann je nach individuellem Trainingsstand gesteigert oder verringert werden.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

02.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

13.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

04.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)