

Kleine Gewichte – große Wirkung!

Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 26N243202

Beginn Donnerstag, 24.09.2026, 12:00 - 13:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 74,00 €

Nach einem kurzen Warm-up kräftigen wir den gesamten Körper – mit Kleinhanteln und dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs stärkt die gesamte Skelettmuskulatur und verbessert Kraft und Körperstabilität. Für alle geeignet – unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
22.10.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
29.10.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)