

Konditionsfitness und Kräftigung

Kursnummer 26S241230

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 147,00 €

Mit Power erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

15.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

22.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

29.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

05.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

19.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

26.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

05.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

12.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

19.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

26.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

16.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

23.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

30.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

07.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

21.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

28.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

11.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

18.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

25.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

02.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

09.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

16.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)