

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](#)

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 €

[zur Kursdetail-Seite](#)