Konditionsfitness und Kräftigung

Kursnummer 26S241233

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 87,00 €

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
03.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
10.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
17.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
24.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
08.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
05.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
10.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
17.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite