

Konditionsfitness und Kräftigung

Kursnummer 26S241233

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

Dauer 14 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 94,00 €

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

15.10.2026 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](#)