

# Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Kursnummer 26Z241237

Beginn Montag, 19.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Marit Schönfeld

Kursentgelt 210,00 €

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst) -Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)