

# Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Kursnummer 26Z241240

---

Beginn Montag, 07.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

---

Dauer 14 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Marit Schönfeld

---

Kursentgelt 140,00 €

---

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**

---

07.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

14.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

21.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

28.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

05.10.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

12.10.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

02.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

09.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

16.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

23.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

30.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

07.12.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

14.12.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

21.12.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)