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 im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite