

# Langhanteltraining – Kraft & Vitalität für jedes Alter

Kursnummer 26Z241243

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Salomé Mürker

Kursentgelt 206,00 €

Du möchtest stärker, fitter und energiegeladener werden – egal in welchem Alter?  
Dann ist unser **Langhantelkurs** genau das Richtige für dich!

Mit gezielten Übungen an der Langhantel trainierst du alle großen Muskelgruppen gleichzeitig. Dabei bestimmst du selbst das Gewicht – so ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene ideal. Durch die klaren Bewegungsabläufe lernst du eine saubere Technik, die dich sicher und nachhaltig stärker macht.

## Deine Vorteile:

- Mehr **Kraft** für den Alltag – vom Einkaufstragen bis zum Treppensteigen.
- Verbesserte **Haltung** und Schutz vor Rückenschmerzen.
- Training für **Knochen und Gelenke** – wirkt dem natürlichen Abbau entgegen.
- Stärkung von **Ausdauer und Herz-Kreislauf-System**.
- Ein tolles **Gruppengefühl**: gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß!

Ob jung oder älter – jeder kann mitmachen, jeder kann profitieren. Mit motivierender Musik und klaren Anleitungen baust du Kraft auf, verbesserst deine Beweglichkeit und fühlst dich rundum vital.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

17.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

14.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

21.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

28.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

05.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

12.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

19.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

02.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

09.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

16.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

23.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

30.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

07.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

14.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Langhanteltraining – Kraft & Vitalität für jedes Alter

Kursnummer 26Z241243

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 206,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)