

# Krafttraining mit Swingsticks, Langhanteln und Co.

## Ein abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt Kraft in der Kleingruppe (maximal 10)

Kursnummer 26Z241244

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 206,00 €

Dieses schweißtreibende Ganzkörperworkout auf Stepper und Matte mit Langhanteln aus Gummi mit moderaten Gewichten zu motivierender Musik, fokussiert sich auf kurzes, aber intensives Intervalltraining einzelner Muskelgruppen. Anders als bei herkömmlichem Ausdauertraining, wo oft Muskelmasse verloren geht, bleiben bereits bestehende Muskeln erhalten. Kraft und Ausdauer werden gestärkt, was sich im Alltag positiv auf Belastbarkeit und Beweglichkeit auswirkt. Darüber hinaus eignet sich das hochintensive Training besonders gut zur Fettverbrennung und schult dabei die Körperwahrnehmung. Vorerfahrungen im Umgang mit Langhanteln werden nicht erwartet, eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.01.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

09.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
30.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
07.07.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.07.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)