Kölner VHS

Langhanteltraining – Kraft & Vitalität für jedes Alter

Kursnummer 26Z241245

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 122,00 €

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
08.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite