

Fitness für Männer

Kursnummer 26Z243100

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:20 - 19:20 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 147,00 €

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde mit Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten und den anschließenden besonders entspannten Feierabend! In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.01.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.07.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.07.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)