

# Fitness für Männer

Kursnummer	26Z243100
Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:20 - 19:20 Uhr
Dauer	22 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	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, 503
26.01.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.02.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.02.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.02.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.03.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.03.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.03.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.03.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
13.04.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
20.04.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.04.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
04.05.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
11.05.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
18.05.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
01.06.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.06.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
15.06.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
22.06.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503
29.06.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, 503

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

---

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

---

[zur Kursdetail-Seite](#)