Fitness für Männer

Kursnummer 26Z243101

Beginn Montag, 07.09.2026, 18:20 - 19:20 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 94,00 €

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
07.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.10.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.10.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite