

# 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 Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)