Kleine Gewichte – große Wirkung!

Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 27K243202

Beginn Montag, 11.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 154,00 €

Steigern Sie Ihre Kraft und Leistungsfähigkeit mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingewichten!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
18.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
25.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
22.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
08.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
19.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
26.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
03.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
10.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
24.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
31.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
07.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
14.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
21.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
28.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

zur Kursdetail-Seite