Ganzkörper Functional Training

Kursnummer 27L241235

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 20:30 - 21:30 Uhr

Dauer 12 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Marlen Müller

Kursentgelt 80,00 €

Du möchtest deinen ganzen Körper stärken, deine Ausdauer verbessern und dabei abwechslungsreich trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!
Dich erwartet ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit funktionalen Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Ein Mix aus Kraft- und Cardio-Training sorgt für ein abwechslungsreiches Workout. Dabei nutzen wir sowohl das eigene Körpergewicht als auch verschiedene Kleingeräte.
Die Übungen können individuell an das eigene Fitnesslevel angepasst werden, sodass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene willkommen sind.
Du erlernst sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient). Darüber hinaus werden Kompetenzen vermittelt, die Dich dazu befähigen, präventive Übungen in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
20.01.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
27.01.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.02.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.02.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.02.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.03.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.03.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.03.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.04.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.04.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.04.2027	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite