

Konditionsfitness und Kräftigung

Kursnummer 27S241233

Beginn Donnerstag, 07.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 154,00 €

Mit Power erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert. 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
07.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
14.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
21.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
28.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
11.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
08.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
15.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
22.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
29.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
13.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
20.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
03.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

10.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
17.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
24.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
01.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
08.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle
15.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)