Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Kursnummer 27Z241240

Beginn Montag, 15.02.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Marit Schönfeld

Kursentgelt 190,00 €

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst) -Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.07.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.07.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite