Langhanteltraining – Kraft & Vitalität für jedes Alter

Kursnummer 27Z241245

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 26 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 243,00 €

Du möchtest stärker, fitter und energiegeladener werden – egal in welchem Alter?
Dann ist unser **Langhantelkurs** genau das Richtige für dich!

Mit gezielten Übungen an der Langhantel trainierst du alle großen Muskelgruppen gleichzeitig. Dabei bestimmst du selbst das Gewicht – so ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene ideal. Durch die klaren Bewegungsabläufe lernst du eine saubere Technik, die dich sicher und nachhaltig stärker macht.

Deine Vorteile:

- Mehr **Kraft** für den Alltag – vom Einkaufstragen bis zum Treppensteigen.
- Verbesserte **Haltung** und Schutz vor Rückenschmerzen.
- Training für **Knochen und Gelenke** – wirkt dem natürlichen Abbau entgegen.
- Stärkung von **Ausdauer und Herz-Kreislauf-System**.
- Ein tolles **Gruppengefühl**: gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß!

Ob jung oder älter – jeder kann mitmachen, jeder kann profitieren. Mit motivierender Musik und klaren Anleitungen baust du Kraft auf, verbesserst deine Beweglichkeit und fühlst dich rundum vital.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

08.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite