

Kleine Gewichte – große Wirkung!

Krafttraining auch für Ungeübte

Kursnummer 27Z243202

Beginn Dienstag, 26.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 10 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 67,00 €

Nach einem kurzen Warm-up kräftigen wir den gesamten Körper – mit Kleinhanteln und dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs stärkt die gesamte Skelettmuskulatur und verbessert Kraft und Körperstabilität. Für alle geeignet – unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)