262L53171

Bodyfit-Studio: Funktionelles Aufbautraining an Geräten

Beginn	Mittwoch, 09.12.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Stefan Schmitt
Informationen	Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch.
Kursort	ASTORIA-Fitnessraum, Schwetzinger Str., 69190 Walldorf

In diesem Kurs wird den Teilnehmer:innen der korrekte Umgang mit den Fitnessgeräten im Studio vermittelt. Die einzelnen Geräte werden erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. An 10 - 12 Geräten wird in einem Zirkeltraining der ganze Körper trainiert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
16.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
13.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
20.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
27.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb