

## Y0302149 Functional Fit

|               |   |
|---------------|---|
| Beginn        | Donnerstag, 19.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr             |
| Kursgebühr    | 79,00 €   |
| Dauer         | 12-mal  |
| Kursleitung   | Morgana Thun  |
| Informationen | Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk |
| Kursort       | vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim              |

In diesem Kurs wird ein funktionelles Training angeboten, das die Kraft des eigenen Körpers nutzt, um Muskeln aufzubauen, die Körpermitte zu stabilisieren und den gesamten Körper zu formen. Die Übungen verbessern Kraft, Koordination und Ausdauer und fördern die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Ziel dieses Kurses ist es, die körperliche Fitness zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und die Bewegungsfähigkeit im Alltag zu unterstützen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 19.02.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 26.02.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 05.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 12.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 19.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 26.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 16.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 23.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 30.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 07.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 21.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 28.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)