

## 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](#)