

Z0302349 Functional Fit

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	109,00 €
Dauer	17-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
27.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
01.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
05.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
14.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01