

261-64207 Fitnessstraining für Frauen und Männer

Beginn Donnerstag, 29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 152,00 €

Dauer 19 Termine

Kursleitung Birgit Schnickers

Kursort Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Erhaltung und Verbesserung der individuellen Fitness. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm mit aktueller Musik, das neben Kräftigungs- auch Koordinations- und Dehnübungen beinhaltet, folgt ein Muskeltraining für den ganzen Körper. Ein Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Durch den Einsatz vielfältiger Klein- und Handgeräte werden die Übungen variiert.

Mit Entspannungsübungen lassen wir den Abend ausklingen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
19.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
19.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)