

262-64204 Fight for Fitness

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 € Rücktrittsschluss: 01.09.2026
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Mike Weyrauch
Kursort	Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Hierbei handelt es sich um eine gesundheitsorientierte Variante bekannter Kurse nach dem Tai Bo-Konzept. Es werden Schlag- und Trittkombinationen zu Choreographien erarbeitet (ohne Körperkontakt), so dass Koordination und Kraftausdauer aufgebaut, geschult und verbessert werden.
Zwischendurch erfolgt ein Kräftigungsprogramm für Rücken, Brust, Beine und Bauch. Dies alles selbstverständlich mit Musik.
Ein ideales Programm für alle, die im Kraft-Ausdauerbereich Fortschritte erzielen wollen oder die generell Spaß an vielfältigen Bewegungen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)