

26-K30231H Fit und bewegt L - XXL

Beginn	Montag, 21.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Birgit Weißenberger
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Einige Kilos über dem Normalgewicht, etwas mehr Figur und daher Konfektionsgröße L - XXL - kein Grund, um auf gesunde Bewegung und Fitness zu verzichten. Mit gezielten und kontrollierten Übungen werden die Pfunde in Form gebracht oder abgebaut und Beweglichkeit, Spannkraft und gefestigtes Bindegewebe aufgebaut.

Nicht am 09.11.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
28.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
05.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
23.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
21.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)