

241L53561

## Konditionstraining für Männer (ab 50)

Beginn	Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Rudi Sailer
Kursort	WA-Soziale Mitte, Bürgermeister-Willinger-Straße 67, 69190 Walldorf

Dieser Kurs soll die Freude an der Bewegung wecken und die Leistungsfähigkeit steigern. Nach einer kurzen Aufwärmphase mit verschiedenen Übungen wird ein Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf durchgeführt. Am Ende jeder Kursstunde steht Hallenhockey bzw. Hallenfußball auf dem Programm.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
06.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
13.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
20.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
10.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
17.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
24.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
08.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
15.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
05.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
12.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
19.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
26.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
03.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
10.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St
17.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgerm.-Will.-St

## [Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)