PRESSEMITTEILUNG

Büro des Bürgermeisters
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnstraße 16
40699 Erkrath

Telefon 0211 2407-1060
Fax 0211 2407-1025
E-Mail pressestelle@erkrath.de

Datum 12.08.2026

VHS: Mehr Fitness durch „Full Body Circuit“

Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Volkshochschule Erkrath bietet **ab dem 02.09.2026** mit „Full Body Circuit“ ein neues Sportangebot für alle an, die ihre Kraft und Ausdauer verbessern möchten. Unter der Leitung eines zertifizierten Fitnesstrainers mit langjähriger Erfahrung im Kraft-, Bewegungs- und Athletiktraining erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. An insgesamt acht Terminen werden funktionelle Bewegungen mit verschiedenen Übungsintervallen kombiniert. Der Kurs findet immer mittwochs wahlweise von 18:30 bis 19:30 Uhr oder von 19:30 bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Erkrath an der Düsselstraße statt.

Das Fitnesstraining umfasst verschiedene Übungen an vielseitigen Stationen mit festen Zeitintervallen. Das Angebot richtet sich an unterschiedliche Fitnesslevel und eignet sich sowohl für Personen, die gerade mit dem Training beginnen, als auch für diejenigen, die bereits länger sportlich aktiv sind und ihre Fitness steigern wollen. Der Trainer unterstützt bei der korrekten Ausführung der Übungen und passt die Belastung an das jeweilige Leistungsniveau und Trainingsziel an. Ziel des Kurses ist es, die allgemeine Ausdauer zu verbessern, die funktionelle Kraft für Alltag und Sport zu steigern und den Stoffwechsel nachhaltig anzuregen. Für die Teilnahme sollten Interessierte gesund und körperlich belastbar sein. Für die Rehabilitation nach Verletzungen sowie während einer Schwangerschaft ist das Angebot nicht geeignet.

Interessierte können sich bis spätestens 24.08.2026 anmelden, entweder vor Ort in der VHS-Geschäftsstelle im Bürgerhaus Hochdahl, online unter www.vhs-erkrath.de oder per Mail an vhs@erkrath.de. Die Teilnahmegebühr beträgt 47,00 Euro. Die Teilnehmenden werden gebeten, Sportkleidung, ein Handtuch und ausreichend Wasser mitzubringen. Rückfragen sind telefonisch unter 0211 2407-4303 möglich. Das komplette VHS-Angebot finden Interessierte auf der VHS-Homepage oder im stadtweit ausliegenden Programmheft.

Ca. 1.960 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Fundort des Neanderthalers