

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	251GF0272
Beginn	Montag, 28.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	63,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Elfi Korall

Kursbeschreibung

Sie lernen ein Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik kennen

Inhalte

Muskelaufbau
Koordinationsübungen sowie Mobilisation der Gelenke

Methoden

Stretching und Entspannung.
Fitness

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
19.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
26.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.06.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.06.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.06.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
30.06.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung