

Fitnessstraining für Männer

Kursnummer	251GF0412
Beginn	Mittwoch, 23.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	82,00 €
Teilnehmer	7 - 18
Kursleitung	Melanie Börke

Kursbeschreibung:

Stressiger Arbeitsalltag? Womöglich noch einen Job mit langen Phasen des Sitzens? Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Aktiv-Sein? Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit "Ja" beantworten, sind Sie hier genau richtig!

Ziel des Kurses:

Nach dem ausdauerbetonten Aufwärmen geht es um Kraft- und Koordinationstraining. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz: Das klassische Hockeyspiel rundet jede Übungsstunde ab.

Mitzubringen:

Theraband, 1-2 kg Kurzhantel

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
30.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
07.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
14.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
21.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
04.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
11.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
18.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
25.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle