

## Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| Kursnummer  | 252GF0212                                                     |
| Beginn      | Montag, 06.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr                         |
| Dauer       | 9 U-Tage                                                      |
| Kursort     | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| Gebühr      | 71,00 €                                                       |
| 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                                                           |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 06.10.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 27.10.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 03.11.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 10.11.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 17.11.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 24.11.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 01.12.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 08.12.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 15.12.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |