

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	252GF0312
Beginn	Montag, 06.10.2025, 18:10 - 19:10 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	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.10.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.12.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.12.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.12.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung