

## Fitnessstraining für Männer

Kursnummer	252GF2412
Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
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
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
05.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
26.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
03.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
10.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
07.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
21.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle