Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	261GF0222	
Beginn	Montag, 13.04.2026, 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

Uhrzeit	Ort
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
	17:00 - 18:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr