

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	261GF0312
Beginn	Montag, 12.01.2026, 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
12.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
19.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
26.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.02.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.02.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.02.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.03.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.03.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.03.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung