

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	261GF0322
Beginn	Montag, 13.04.2026, 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
13.04.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.04.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.04.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.05.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.05.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.06.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.06.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.06.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.06.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung