

## Fitnessstraining für Männer

Kursnummer	261GF2422
Beginn	Mittwoch, 08.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	74,00 €
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
08.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
15.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
22.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
29.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
06.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
13.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
20.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
27.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
03.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle