

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	262GF0232
Beginn	Montag, 17.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	63,00 €
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
17.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
31.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
07.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung