

## Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Kursnummer	262GF0342
Beginn	Montag, 26.10.2026, 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
26.10.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.11.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.11.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.11.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.11.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
30.11.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
07.12.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.12.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.12.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung