

## Fitnessstraining für Männer

Kursnummer	262GF2212
Beginn	Mittwoch, 28.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
Teilnehmer	7 - 18
Kursleitung	Melanie Börke

### Kursbeschreibung:

Auf der Suche nach einer Abwechslung, einem Ausgleich oder einer super Ergänzung zum Alltag oder Job?  
Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Aktiv sein in einer geselligen Truppe?  
Dann seid ihr hier genau richtig!

### Ziel des Kurses:

Fit und dabei bleiben bis ins hohe Alter und das mit Freude. Nach dem ausdauerbetonten Aufwärmen geht es um Kraft- und Koordinationstraining. Am Ende spielen wir Hallenhockey.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
04.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
18.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle