

## Feierabendworkout für Frauen

Kursnummer	262GF2372
Beginn	Mittwoch, 19.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Melanie Börke

### Kursbeschreibung:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund und beweglich halten wollen und einen Ausgleich im Alltag brauchen. Die Übungen sind im Stand oder auf der Matte in der großen Turnhalle mit Musik.

### Ziel des Kurses:

Die Kraftausdauer wird genauso trainiert, wie die Beweglichkeit, Koordination und spezielle Bedürfnisse der Teilnehmerinnen, die individuell gefördert und gefordert werden. Hauptsache zusammen Spaß haben und sich in der Gruppe wohl fühlen.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
26.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
02.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
09.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
16.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
23.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle