

C3185 Medizinisches Aufbautraining: Knie, Hüfte, Schulter Individuelles Training in der Gruppe

Beginn	Freitag, 26.09.2025, 11:15 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Stefanie Brayford
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Sie haben vielleicht ein neues Gelenk bekommen, Sie haben eine Verletzung oder Krankheit hinter sich oder andere gesundheitliche Baustellen und es fehlt noch an Kraft, Beweglichkeit oder Koordination, sich im Alltag und in unerwarteten Situationen sicher bewegen zu können. In diesem Kurs können Sie mit einem eigenen Trainingsplan genau Ihre Schwachstellen in Ihrem Tempo trainieren und verbessern. Abgerundet durch gemeinsame Aufwärm-, Balance- und Cooldown- Übungen, gibt Ihnen dieser Kurs die perfekte Kombination des Sportelns in der Gruppe und dem Training mit individuellen Übungen. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.09.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
31.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.11.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.11.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.11.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.12.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.12.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.12.2025	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.01.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.01.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.01.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.01.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)