

C3215FV Fitness 40+ im Januar und Februar Kraft für den Hormonwechsel

Beginn	Sonntag, 11.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Dieser Kurs ist für Frauen in den Wechseljahren. Der Fokus liegt dabei, mit Krafttraining den ganzen Körper zu stärken, die Übungen werden unter anderem mit Hanteln gemacht.

Krafttraining kann die Knochen stabilisieren und Osteoporose vorbeugen.

Mit den Übungen in diesem Kurs kann nicht nur der Fettanteil reduziert werden, sondern das Training wirkt auch positiv auf den Blutdruck, es kann die Hormonkonzentration verbessern, positiv unsere Stimmung beeinflussen, die Schlafqualität und die Stressresistenz verbessern und Hitzewallungen entgegenwirken. Die Latino-Musik sorgt zudem für mehr Glückshormone und Entspannung. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
01.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)