

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](#)