

C3216 Fit und beweglich bleiben Sanfte Ausgleichsgymnastik

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christine Kassow
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Im Alltag belasten wir unseren Körper häufig einseitig oder zu wenig. Schonende Übungen können da einen Ausgleich schaffen. Die sanfte Gymnastik in diesem Kurs macht das eigene Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst und hilft so, schlechte Gewohnheiten abzulegen. In jeder Stunde gibt es ein Fitnesstraining mit Musik, gezielte Übungen zur Muskelstärkung sowie Stretching und einen entspannenden Teil. Wer durch ruhiges und ausgewogenes Körpertraining fitter und aktiver werden will, ist hier richtig - auch Ungeübte. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
02.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)