

C3241 Slimnastik

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht auf der Matte oder mit Trainingsgeräten wie Kurzhanteln, Theraband, Brasils und Redondoball. Bitte Getränke, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
26.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
04.02.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)