

D3185 Medizinisches Aufbautraining: Knie, Hüfte, Schulter Individuelles Training in der Gruppe

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 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
06.03.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.03.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.03.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.03.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.04.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.04.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.05.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.05.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.05.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.06.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.06.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
26.06.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.07.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.07.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.07.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)