

## D3215E Fitness 40+ Kraft für den Hormonwechsel

Beginn Sonntag, 01.03.2026, 11:05 - 12:05 Uhr

Kursgebühr 66,00 €

Dauer 12 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 Hitzeattacken entgegenwirken. Die Latino-Musik sorgt zudem für mehr Glückshormone und Entspannung. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.03.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.03.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.03.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.03.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.03.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.04.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
26.04.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.05.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.05.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.05.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.05.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.06.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)