

## D3216 Fit und beweglich bleiben Sanfte Ausgleichsgymnastik

Beginn	Dienstag, 10.03.2026, 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
10.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)