

D3242 Slimnastik

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 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
04.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
06.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
01.07.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.07.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)