

## Gymnastik für Senior\*innen

Kursnummer	251GF0212
Beginn	Dienstag, 14.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	15 U-Tage
Kursort	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
Gebühr	109,00 €
Teilnehmer	7 - 18
Kursleitung	Sieglinde Suffrian

Wer rastet, der rostet! Mit sanften, funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen (insbesondere auch zur Osteoporosevorbeugung), kleinen Spielen und Entspannungsübungen mit darauf abgestimmter Musik und Spaß wollen wir dem Sprichwort trotzen. Ein Gesundheitsprogramm, das für ältere Menschen sehr gut geeignet ist.

### Eingang

Der Eingang (graue Metalltür) zur Halle befindet sich gegenüber der Haltestelle der Stadtbahn.  
Bitte ggf. die Klingel rechts der Tür betätigen!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
21.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
28.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
11.02.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
18.02.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
25.02.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
04.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
11.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
18.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
25.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
01.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
22.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
29.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
06.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
13.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle