

Funktionsgymnastik für alle

Kursnummer	251GF0462
Beginn	Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	82,00 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Melanie Börke

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund und beweglich halten möchten.

Nach dem Aufwärmen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, mit dem Schwerpunkt auf Rückentraining sowie Übungen zu spezifischen Problemen der Gruppenteilnehmer.

Ziel des Kurses:

Die Förderung der Koordination und Beweglichkeit im Sinne der Sturzprävention sowie der Dehnung sind Bestandteil jeder Stunde. Es ist ein gemischter Kurs, der jede/n Teilnehmende/n individuell fordert und fördert. Getreu dem Motto: Mit Spaß an Bewegung alles erreichen können!

Mitzubringen:

wenn vorhanden: ein Theraband, Stärke leicht bis mittel (Länge ca. 2,50 m), 1 kg Hantel, Igelball

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
30.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
07.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
14.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
21.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
28.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
04.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
11.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
18.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
25.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle