

Gymnastik für Senior*innen

Kursnummer	252GF0012
Beginn	Dienstag, 19.08.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	15 U-Tage
Kursort	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
Gebühr	116,00 €
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
19.08.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
26.08.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
02.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
09.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
16.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
23.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
30.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
07.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
28.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
04.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
18.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
25.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
02.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
09.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
16.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle