

Fitness und Bodyshape

Kursnummer	252GF0122
Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 18:10 - 19:10 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
Gebühr	78,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Heike Döbbbecke

Kursbeschreibung:

Hier wird ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm geboten, das hilft, den Alltag und Beruf besser zu bewältigen. Neue Teilnehmer*innen werden gerne integriert.

Ziel des Kurses:

Rückenschmerzen + Verspannungen beheben/lösen
Muskulatur aufbauen
Beweglichkeit verbessern
Koordination schulen
Gleichgewichtssinn stärken
Kondition fördern

Konkrete Inhalte:

Aufwärmphase
Workouts unterschiedlichster Art z.B. leichte Stepaerobic, Choreografien, Dehnübungen, Kraft- und Muskelaufbauprogramm, tänzerische Workouts

Methode/n die zum Einsatz kommen:

Rückenschule, Stepaerobic, Stretching, Therabandtraining, Koordinativtraining

Mitzubringen:

Theraband mind. 2,20m lang, mittlere Stärke
bequeme Sportbekleidung
Turnschuhe
Getränk
Großes Handtuch

Hinweis:

Es besteht nach dem Sport die Möglichkeit vor Ort zu duschen.

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
16.09.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
23.09.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
30.09.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
07.10.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
28.10.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
04.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle

11.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
18.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
25.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle
02.12.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Förderschule Am Kleegrund (FB 7); Sporthalle