

## Funktionsgymnastik 50+

Kursnummer	252GF1512
Beginn	Mittwoch, 20.08.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
Teilnehmer	7 - 18
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, 1 kg Hantel, Igelball

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
27.08.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
03.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
10.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
17.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
24.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
01.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle