

## Funktionsgymnastik 50+

Kursnummer	252GF2512
Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hespe; 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!

### Mit zu bringen:

wenn vorhanden: ein Theraband, 1 kg Hantel, Igelball

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
05.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
26.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
03.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
10.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
07.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
21.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle