Gymnastik für Senior*innen

Kursnummer	261GF0012
Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 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
13.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
20.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
27.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
10.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
17.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
24.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
03.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
10.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
17.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
14.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
21.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
28.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
05.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
12.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
19.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle