Fitness und Bodyshape

Kursnummer	261GF0122
Beginn	Dienstag, 06.01.2026, 18:10 - 19:10 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
Gebühr	47,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Heike Döbbecke

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
06.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
13.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
20.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
27.01.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
10.02.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
17.02.2026	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle