Funktionsgymnastik für alle

Kursnummer	261GF2462
Beginn	Mittwoch, 04.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
Teilnehmer	7 - 17
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, Stärke leicht bis mittel (Länge ca. 2,50 m), 1 kg Hantel, Igelball

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
11.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
18.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
25.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
04.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
11.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle
18.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hespe; Sporthalle