

## Funktionsgymnastik 50+

Kursnummer	261GF2522
Beginn	Mittwoch, 08.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	74,00 €
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
08.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
15.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
22.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
29.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
06.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
13.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
20.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
27.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
03.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle