

Gymnastik für Senior*innen

Kursnummer	262GF0112
Beginn	Dienstag, 18.08.2026, 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
18.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
25.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
01.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
08.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
15.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
22.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
29.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
06.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
27.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
03.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
10.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
17.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
24.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
01.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle
08.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen;Kleegrund (FB 7); Sporthalle