

## Funktionsgymnastik 50+

Kursnummer	262GF2422
Beginn	Mittwoch, 19.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
Gebühr	57,00 €
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!

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
26.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
02.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
09.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
16.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
23.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle
30.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Schule Am Hesse; Sporthalle