

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26L242111

Beginn Dienstag, 13.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

Dozent Claudia Kürsch

Kursentgelt 149,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter rückschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

13.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

20.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

27.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

03.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

10.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

24.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

03.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

10.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

17.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

14.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

21.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

28.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

05.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

12.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

19.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

02.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

09.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

16.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

23.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

30.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

07.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

14.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)