

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

Kursnummer 26L242112

Beginn Montag, 19.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 18 Termin(e)

Ort GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 120,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden 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

19.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

26.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

02.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

23.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

02.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

09.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

16.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

13.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

20.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

27.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

04.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

11.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

01.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

08.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

15.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

22.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

29.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

06.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

Kursnummer 26L242112

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 18 Termin(e)

---

Ort GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

Dozent Gabriele Deckelmann

---

Kursentgelt 120,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)