

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 Johanner-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 Johanner-Schule, Turnhalle

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)