

# Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S241112

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 140,00 €

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 Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

20.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

27.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

03.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

10.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

24.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

10.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

17.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

24.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

14.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

21.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

28.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

05.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

12.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

19.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

02.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

09.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

16.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

23.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

30.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

07.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

14.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S241112

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 140,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)