

# 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](#)