

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S241113

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 94,00 €

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

08.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

15.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

22.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

29.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

06.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

13.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

03.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

10.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

17.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

24.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

01.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

08.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

15.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

22.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)