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