

# Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S241114

---

Beginn Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

Dozent Gabriele Deckelmann

---

Kursentgelt 74,00 €

---

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.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

07.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

14.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

21.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

28.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

05.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

02.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

09.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

16.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

23.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

30.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

07.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

---

[zur Kursdetail-Seite](#)