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