

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26S242113

Beginn Montag, 07.09.2026, 17:00 - 18:00 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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

07.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

14.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

21.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

28.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

05.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

02.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

09.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

16.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

23.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

30.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

07.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)