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