

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Kursnummer	26S242117
Beginn	Montag, 19.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	20 Abende
Ort	TV Rodenkirchen, Turnhalle, Mettfelder Str. 21, 50996 Köln
Lehrkraft	Julia Adam
Kursentgelt	134,00 €

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 rücksenschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
26.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
02.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
09.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
23.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
02.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
09.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
16.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
23.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
13.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
20.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
27.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
04.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
11.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
18.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
01.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
08.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
15.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
22.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
29.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)