Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S242118

Beginn Montag, 07.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 14 Abende

Ort TV Rodenkirchen, Turnhalle

Dozent Julia Adam

Kursentgelt 94,00 €

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 rückenschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
14.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
21.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
28.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
05.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
12.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
02.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
09.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
16.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
23.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
30.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
07.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
14.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
21.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite