

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 rückschonenden 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](#)