

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

---

Kursnummer 26S242127

---

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

---

Dauer 14 Termin(e)

---

Ort GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

Dozent Claudia Kürsch

---

Kursentgelt 95,00 €

---

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. 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

---

08.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

15.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

22.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

29.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

06.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

13.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

03.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

10.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

17.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

24.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

01.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

08.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

15.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

22.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

[zur Kursdetail-Seite](#)