Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26S242127

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort GGS Johanniter-Schule, Turnhalle

Dozent Claudia Kürsch

Kursentgelt 88,00 €

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. 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
15.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
22.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
29.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
06.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
13.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
03.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
10.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
17.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
24.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
01.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
08.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
15.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
22.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite