

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 27S242113

Beginn Montag, 11.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort GGS Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 127,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden 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
11.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
18.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
25.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
01.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
15.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
22.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
01.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
08.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
05.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
12.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
19.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
26.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
03.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
24.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
31.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

07.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
14.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
21.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle
28.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule Lövenich Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)