

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 27S242118

Beginn Montag, 11.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 21 Abende

Ort TV Rodenkirchen, Turnhalle

Dozent Julia Adam

Kursentgelt 140,00 €

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
11.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
18.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
25.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
01.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
15.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
22.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
01.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
08.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
15.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
05.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
12.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
19.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
26.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
03.05.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
10.05.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
24.05.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
31.05.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
07.06.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
14.06.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
21.06.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle
28.06.2027	09:00 - 10:00 Uhr	TV Rodenkirchen, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)