

C3218 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	IS, OFH, U03, Oskar-Messter-Str. 2, 85737 Ismaning

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder einseitig. Dabei macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern regt obendrein Herz und Kreislauf an. Durch Ausgleichsgymnastik werden Bewegungsabläufe geschult, Muskelgruppen und Bindegewebe gekräftigt. Beides verbessert die Körperformen. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
01.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
08.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
15.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
12.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
19.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
26.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
03.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
10.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
17.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
07.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
14.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
21.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
28.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
04.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03

[zur Kursdetail-Seite](#)