

# Nur für Frauen: Balance und BOP

---

Kursnummer 26K242216

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS Kalk, 907

---

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

---

Kursentgelt 147,00 €

---

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbessert sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

19.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

26.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

02.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

09.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

23.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

02.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

09.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

16.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

23.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

13.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

20.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

27.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

04.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

11.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

18.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

01.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

08.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

15.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

22.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

29.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

06.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

13.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

[zur Kursdetail-Seite](#)