

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](#)

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 €

[zur Kursdetail-Seite](#)