Nur für Frauen: Balance und BOP

Kursnummer 26K242217

Beginn Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 87,00 €

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 verbesserst 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
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

zur Kursdetail-Seite