

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

---

Kursnummer 26K244110

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS Kalk, Raum 907

---

Dozent M.A. Sabine Köster

---

Kursentgelt 147,00 €

---

Ein Ganzkörpertraining für Frauen ab 60, die mit speziellen, altersgerechten Übungen ihre Muskulatur kräftigen, ihre Beweglichkeit erhalten und die Gelenke mobilisieren möchten. Auch Haltungs- und Gleichgewichtsübungen sind wichtige Bestandteile des Trainings, um durch eine verbesserte Körperwahrnehmung Alltagsbewegungen gezielt durchführen zu können und Stürze zu vermeiden. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen harmonischen Ausklang. Ziel ist nicht die Erbringung maximaler Leistung, sondern mit Spaß in der Gruppe fit, gesund und aktiv zu bleiben. Die Kursleiterin gehört selbst zu den Best Agern und hat Erfahrung in der Senioren- und Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Pilates und ist Entspannungstrainerin.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

20.01.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

27.01.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

03.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

10.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

24.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

03.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

10.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

17.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

24.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

14.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

21.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

28.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

05.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

12.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

19.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

02.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

09.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

16.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

23.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

30.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

07.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---

14.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Kalk, Raum 907

---