

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
