Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26K244111

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 87,00 €

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
08.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
22.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
29.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
06.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
13.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
03.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
10.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
17.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
24.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
08.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

zur Kursdetail-Seite