

Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26N241114

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 18 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 120,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

27.01.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

24.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

10.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

17.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

14.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

21.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

28.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

05.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

12.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

02.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

09.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

16.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

23.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

30.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

07.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)