Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 26N241115

Beginn Dienstag, 01.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 80,00 €

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
01.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
22.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
29.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
06.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite