

Nur für Frauen: Coretraining

Kursnummer 26N242154

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 160,00 €

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

28.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

22.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

29.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

06.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

13.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

20.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

17.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

01.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

08.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)