

Nur für Frauen: Coretraining

Kursnummer 26N242155

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 80,00 €

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 selbstständig 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

16.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)