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 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
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