

Älter und aktiv: Gymnastik im Stehen und Sitzen

Kursnummer 26Z241105

Beginn Donnerstag, 23.07.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 47,00 €

Bewegung ist in jedem Alter wichtig, denn sie hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Muskeln schrumpfen, Gelenke versteifen, Bänder und Sehnen verkürzen sich. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Übungen - etwa auf der Matte - werden zu anspruchsvoll – hier bietet Gymnastik im Stehen oder auf dem Hocker oder Stuhl eine gute Alternative.

Dieser Kurs eignet sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange stehen oder sich auf die Matte legen können. Die einfachen Übungen können helfen, die Koordination zu erhalten und Muskelkraft wieder aufzubauen. Außerdem wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, sondern auch das Gleichgewicht trainiert. Dabei können unterschiedliche Sportgeräte wie Bälle, Stab oder Gewichte zum Einsatz kommen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

23.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.09.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)