

Gymnastik und Entspannung

Nur für Frauen

Kursnummer 26Z241179

Beginn Montag, 03.08.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 34,00 €

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

03.08.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.08.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.08.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.08.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

31.08.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)