

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

Kursnummer	26Z242115
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer	20 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gudrun Wagner-Marquardt
Kursentgelt	139,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter rücksenschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)