Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26Z242116

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 84,00 €

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 rückenschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite