

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

Kursnummer 26Z242116

---

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

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Verena Djurevci

---

Kursentgelt 91,00 €

---

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 rückschonenden 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

---

13.10.2026 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](#)