

# Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

## Älter und aktiv

Kursnummer	26Z244111
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Dauer	20 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gudrun Wagner-Marquardt
Kursentgelt	134,00 €

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 Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.02.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.02.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.02.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

16.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

23.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

30.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)