

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26Z244111

Beginn Dienstag, 10.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 16 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Gudrun Wagner-Marquardt

Kursentgelt 114,00 €

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

10.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.02.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.03.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.04.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

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

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)