

Cardiotraining, Stretching und Entspannung

Kursnummer 26Z2441110

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 74,00 €

Eine gesunde Mischung von kreislaufanregenden Bewegungen und entspannenden Dehnübungen geeignet für jeden, egal ob Anfänger oder Sportlich-Aktive. Ziel des Kurses ist es die individuelle allgemeine Kondition, die Flexibilität und das eigene Körperbewusstsein zu verbessern. Zu Beginn jeder Stunde werden wir die großen Gelenkgruppen mobilisieren und den Kreislauf mit einem moderaten Cardio-Programm in Schwung bringen. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten berücksichtigt und jeder kann sein eigenes Tempo bestimmen.

Danach gehen wir in ein sanftes Ganzkörper-Stretching zur Lockerung der Muskulatur und Förderung geschmeidiger Bewegungen über. Hierbei werden wir über die gesamte Zeit hinweg den eigenen Bewegungsradius sanft und schrittweise erweitern (ganz ohne Leistungsdruck). Zum Ende einer Stunde begeben wir uns in eine gezielte Entspannung mit leichten und achtsamen Atem- und Entspannungsübungen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

06.05.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

13.05.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

20.05.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.05.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.06.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.06.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

17.06.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.06.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

01.07.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

08.07.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.07.2026 16:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

Cardiotraining, Stretching und Entspannung

Kursnummer 26Z2441110

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 74,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)