

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26Z2441111

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 87,00 €

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

08.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)