Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik 60+

Kursnummer 26Z2441111

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

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 80,00 €

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
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