

Älter und aktiv: Kraft und Ausdauer für alle

Kursnummer 26Z244123

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 87,00 €

Der Kurs beinhaltet ein moderates, sich abwechselndes Programm von Ausdauerübungen gefolgt von Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Nach einer allgemeinen Aufwärmphase finden im Hauptteil einfache den Herz-Kreislauf aktivierende Bewegungen von einigen Minuten wie zB schnelles Gehen/Joggen/freies Hüpfen/ kreatives, rhythmisches Laufen statt. Es folgen daraufhin einige Minuten Kräftigungsübungen für den Körper ohne oder auch mit Hilfsmitteln/Werkzeugen (vorhandene Hanteln etc.), wobei auf eine saubere und präzise Technik geachtet wird. Dieser Wechsel von Cardio- zu Kraftübungen findet mehrfach hintereinander geschaltet statt. Jede Kursstunde endet mit einem ruhigen Entspannen und sanftem Dehnen. Der Kurs ist für alle Teilnehmenden vom Anfänger bis zur Fortgeschrittenen auch für ältere Personen geeignet.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.09.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.09.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.09.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.09.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.10.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.10.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.11.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.11.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.11.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.11.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.12.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.12.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.12.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)