

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26Z244130

Beginn Montag, 02.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Stefan Gumbold

Kursentgelt 155,00 €

Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung. 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

02.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.05.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.05.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.05.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503