Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 26Z244132

Beginn Montag, 07.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Dauer 15 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Stefan Gumbold

Kursentgelt 102,00 €

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
07.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.12.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.12.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite