

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](#)