

# Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

## Älter und aktiv

---

Kursnummer 26Z244133

---

Beginn Montag, 07.09.2026, 11:30 - 12:30 Uhr

---

Dauer 15 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Stefan Gumbold

---

Kursentgelt 101,00 €

---

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 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

14.09.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

21.09.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

28.09.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

05.10.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

12.10.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

19.10.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

26.10.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

02.11.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

09.11.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

16.11.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

23.11.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

30.11.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

07.12.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

14.12.2026 11:30 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)