Nur für Frauen: Balance und BOP

Kursnummer 27K242217

Beginn Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 154,00 €

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
18.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
25.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
19.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
26.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
03.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
10.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
24.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
31.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
07.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
14.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
21.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
28.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

zur Kursdetail-Seite