

Nur für Frauen: Gymnastik 60+

Kursnummer 27K244111

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 154,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet die Elemente Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu den Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die abwechslungsreichen aber zumeist einfachen Übungen können von Anfängern und Seniorinnen gleichermaßen durchgeführt werden. Außerdem werden sie unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. Dabei kommen unterschiedliche Materialien wie Pilatesbälle, Kleinhanteln, Therabänder zum Einsatz. Es wird keine Höchstleistungen erwartet. Jede einzelne Teilnehmerin bleibt in ihrem Fokus und achtet auf ihre ganz persönlichen Grenzen. Ein Training für Körper und Seele.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
19.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
26.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
02.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
16.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
23.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
02.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
09.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
16.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
06.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
13.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
20.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
27.04.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
04.05.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
11.05.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
25.05.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
08.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
22.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
29.06.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
06.07.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
13.07.2027	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

[zur Kursdetail-Seite](#)