Sanfte Gymnastik für Frauen

Kursnummer 27N241100

Beginn Donnerstag, 21.01.2027, 12:00 - 13:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 67,00 €

In diesem Kurs erwartet Sie ein wohltuendes, ganzheitliches Bewegungstraining, das Ihren gesamten Körper sanft anspricht.
Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Beweglichkeit, Balance und Kraft – ohne Leistungsdruck und in angenehmer Atmosphäre.
Die Übungen werden individuell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Dabei werden vorhandene körperliche Stärken bewusst genutzt und mögliche Schwächen achtsam berücksichtigt. So können alle in ihrem eigenen Tempo mitmachen.
Durch langsame, bewusste Bewegungen im Einklang mit dem Atem wird das Körperbewusstsein erweitert und das vegetative Nervensystem beruhigt. Dies kann zu mehr innerer Ruhe, besserer Körperwahrnehmung und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.
Ein wichtiges Ziel des Kurses ist es, die eigenen Leistungsgrenzen besser einschätzen zu lernen – und diese behutsam zu erweitern, ohne den Körper zu überfordern.
Das Training unterstützt Sie dabei, körperlichen, geistigen und emotionalen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.
Der Kurs richtet sich an Frauen , die sich ein sanftes, achtsames und zugleich wirkungsvolles Ganzkörpertraining wünschen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.01.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
11.02.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
18.02.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.02.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
04.03.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
11.03.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
18.03.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.03.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.04.2027	12:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite