

Ausgleichsgymnastik

Kursnummer 27N241115

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 127,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
19.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.02.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.02.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.02.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.03.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.03.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
06.04.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
13.04.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
20.04.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
27.04.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
04.05.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.05.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.06.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.06.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.06.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

22.06.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
29.06.2027	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)