

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 27Z242116

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 160,00 €

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)