Nur für Frauen: Coretraining

Kursnummer 27Z242155

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 167,00 €

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite