

## 241-63201 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn	Montag, 29.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	102,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Inga Birkenmaier
Kursort	Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Zum Aufwärmtraining nach flotten Rhythmen gehören die Grundformen der Gymnastik: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen ohne, aber auch mit Handgeräten. In jeder Stunde werden Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Po etc. durchgeführt, ebenso Dehnungsübungen zur Unterstützung der Beweglichkeit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.02.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
19.02.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.02.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.03.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.03.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.03.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.04.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.04.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.04.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.04.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.05.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.05.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
27.05.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
03.06.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
10.06.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
17.06.2024	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)