

261-63201 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn	Montag, 26.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	110,50 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Inga Birkenmaier
Kursort	Turnhalle, Ritterstr. 10 - 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
26.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
09.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
09.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
20.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
01.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)