

262-63201 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn	Montag, 07.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	104,00 € Rücktrittsschluss: 31.08.2026
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Andreja Mai
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
07.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
09.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)