

Älter und aktiv: Kraft, Koordination, Balance spielerisch fördern

Kursnummer 26A2441110

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Fidel Goussanou

Kursentgelt 112,00 €

Mit einem Mix aus Körperübungen und spielerischen Aufgaben, Schulen wir unsere koordinativen Fähigkeiten. Dazu kräftigen wir wichtige Muskelgruppen, und fördern den Bewegungsumfang der Gelenke, für den Alltag.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)