

Älter und aktiv: Rundum fit mit Zirkeltraining

Kursnummer 26A244119

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Fidel Goussanou

Kursentgelt 112,00 €

Altersgerechtes Training durch Balance, Kraft und Ausdauer zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Mobilität.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.09.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.09.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.10.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.10.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.10.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)