

# Älter und aktiv: Fit in den Tag

Kursnummer 26L244115

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 11:30 - 12:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 140,00 €

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft. Damit sind Sie für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

22.01.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
29.01.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
05.02.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
19.02.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
26.02.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
05.03.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
12.03.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
19.03.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
26.03.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
16.04.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
23.04.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
30.04.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
07.05.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
21.05.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
28.05.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
11.06.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
18.06.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
25.06.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
02.07.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
09.07.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
16.07.2026 11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Älter und aktiv: Fit in den Tag

Kursnummer 26L244115

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 11:30 - 12:30 Uhr

---

Dauer 21 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

Dozent Julia Blum

---

Kursentgelt 140,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)