

# Älter und aktiv: Fit in den Tag

Kursnummer 26L244116

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 12:30 - 13:30 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 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

29.01.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

05.02.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

19.02.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

26.02.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

05.03.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

12.03.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

19.03.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

26.03.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

16.04.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

23.04.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

30.04.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

07.05.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

21.05.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

28.05.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

11.06.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

18.06.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

25.06.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

02.07.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

09.07.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

16.07.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Älter und aktiv: Fit in den Tag

---

Kursnummer 26L244116

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 12:30 - 13:30 Uhr

---

Dauer 21 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

Dozent Julia Blum

---

Kursentgelt 140,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)