

# Älter und aktiv: Fit in den Tag

---

Kursnummer 26L244118

---

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 12:30 - 13:30 Uhr

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

Dozent Julia Blum

---

Kursentgelt 87,00 €

---

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

---

10.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

17.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

24.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

01.10.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

08.10.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

15.10.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

05.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

12.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

19.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

26.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

03.12.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

10.12.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

17.12.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)