

# Fit und beweglich im Alter

Kursnummer 26N244117

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 14:00 - 14:45 Uhr

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 119,00 €

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

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

27.01.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.02.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

24.02.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.03.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

10.03.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

17.03.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

14.04.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

21.04.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

28.04.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

05.05.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

12.05.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

02.06.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

09.06.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

16.06.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

30.06.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

07.07.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)