

Fit und beweglich im Alter

Kursnummer 26N244118

Beginn Dienstag, 01.09.2026, 14:00 - 14:45 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Gabriele Deckelmann

Kursentgelt 84,00 €

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

01.09.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

08.09.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

15.09.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

22.09.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

29.09.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

06.10.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

03.11.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

10.11.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

17.11.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

24.11.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

01.12.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

08.12.2026 14:00 - 14:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)