

Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Kursnummer 26N244122

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 80,00 €

Altersgerechtes Gesundheitstraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Haltungs- und Gleichgewichtsschulung, Mobilisation der Gelenke auf der Matte, im Stehen oder auf dem Hocker.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)