

# Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Kursnummer 26Z244117

Beginn Mittwoch, 11.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 67,00 €

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**

11.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

22.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

29.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Kursnummer 26Z244117

Beginn Mittwoch, 11.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 67,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)