

Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Kursnummer	26Z244118
Beginn	Mittwoch, 06.05.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Dauer	11 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Verena Djurevci
Kursentgelt	74,00 €

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
06.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
13.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
20.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
01.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
15.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)