

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, Raum 503

Dozent 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, Raum 503

13.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)