

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](#)