

Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Kursnummer 26Z244120

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 87,00 €

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

09.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.10.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.10.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.11.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.12.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)