

26-K30201H Aktiv im Alter

Beginn	Montag, 28.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 € Gebühr pro Teilnehmer (Begleitperson extra)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lena Sebold
Informationen	Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung / Sportkleidung tragen.
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Dieses Aktivangebot richtet sich an Senior:innen, die sowohl körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben möchten. Einfache, aber effektive Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat. Es sind alle Fitnesslevels und auch Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten (in Begleitung eines Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen. Es werden keine Übungen auf dem Boden durchgeführt. In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
05.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
26.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
23.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)