

26-K30204H Fitnessgymnastik für die ältere Generation

Beginn	Montag, 21.09.2026, 16:30 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Schipper-Kreckel
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte falls vorhanden
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Gymnastik dient der Erhaltung der Beweglichkeit und der Muskelfunktionskraft. Dies ist besonders im Alter wichtig. Außerdem verbessert sie die Knochenernährung, fördert die Durchblutung der Muskulatur, unterstützt die Schmerzlinderung und beseitigt Stoffwechselstörungen.

Nicht am 09.11.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
28.09.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.10.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
12.10.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
19.10.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
26.10.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.11.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
23.11.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.11.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.12.2026	16:30 - 17:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)