

C3172 Stabil und mobil mit 60+

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Anna-Maria Lang
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Stabilisations- und Kräftigungsübungen zur Funktionserhaltung der Muskulatur. Balance-, Koordinations- und Reaktionstraining als Sturzprophylaxe und zur Erhaltung der geistigen Mobilität. Spiel, Spaß und Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
02.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)