

C3174 Richtig fit ab 65 Älter werden sportlich nehmen

Beginn	Dienstag, 07.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ursula Karner
Kursort	, ,

Wer Sport treibt, steigert seine Lebensqualität durch Erfolgserlebnisse, Spaß und Entspannung - und fühlt sich in jeder Hinsicht zufriedener und wohler. Ob Übungen zur Stärkung von Wirbelsäule und Kondition, zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, für eine bessere Haltung oder zum Training von Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sich sportlich zu bewegen und zu betätigen. Spielerisch und mit viel Spaß beugt Sport zudem Stürzen im Alltag vor.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
14.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
21.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
28.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
11.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
18.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
25.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
02.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
09.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
16.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
13.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
20.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26

[zur Kursdetail-Seite](#)