

D3172 Stabil und mobil mit 60+

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 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
03.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)