

D3174 Richtig fit ab 65 Älter werden sportlich nehmen

Beginn Dienstag, 03.03.2026, 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
03.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
10.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
17.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
24.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
14.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
21.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
28.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
05.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
12.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
19.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
09.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
16.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26

[zur Kursdetail-Seite](#)