

D3175 Richtig fit ab 65 Älter werden sportlich nehmen

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 09:00 - 10:00 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 verschiedenen Möglichkeiten für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, um 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
05.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
12.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
19.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
26.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
16.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
23.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
30.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
07.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
21.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
11.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
18.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26
25.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26

[zur Kursdetail-Seite](#)