

## 261-7750 Aktiv im Alter - Mobilität und Kräftigung Für Senior\*innen

Beginn	Mittwoch, 14.01.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Kursort	Trachtenheim Eisenärzt, Saal, Dorfstraße 40, 83313 Eisenärzt

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit oft ab. In diesem Kurs trainieren wir Muskelkraft, Mobilität und Gleichgewicht, um die Bewegungssicherheit zu verbessern und den Alltag leichter zu meistern. Durch gezielte Übungen stärken wir Ihre Standfestigkeit und fördern eine gute Beweglichkeit, damit Sie sich sicherer und aktiver fühlen. Der Kurs bietet eine angenehme Möglichkeit, fit und beweglich zu bleiben, mit Spaß und Freude an der Bewegung.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, Matte, Sport- oder Gymnastikschuhe, evtl. Handtuch.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Trachtenheim Eisenärzt, EG, Saal
21.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Trachtenheim Eisenärzt, EG, Saal
28.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Trachtenheim Eisenärzt, EG, Saal
04.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Trachtenheim Eisenärzt, EG, Saal
11.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Trachtenheim Eisenärzt, EG, Saal

[zur Kursdetail-Seite](#)