

Y0308107 Locker vom Hocker - Standfest und stabil im Alter

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Freitag, 06.02.2026, 10:05 - 11:05 Uhr |
| Kursgebühr | 119,00 € |
| Dauer | 14-mal |
| Kursleitung | Verena Schleith |
| Informationen | Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und "sicherem Schuhwerk" in den Kurs. |
| Kursort | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim |

Weisheit, Gelassenheit und viel Freizeit - das Alter hat gewiss viele Vorzüge. Doch auch das eine oder andere Zipperlein bleibt nicht aus. Dieser Kurs kann für Senior:innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Die Übungen werden im Stehen, Laufen und Sitzen durchgeführt. Der Kurs endet mit einem kleinen Gedächtnistraining, um auch Ihr Hirn fit zu halten. Bitte halten Sie vor der Anmeldung über eine Teilnahme mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------------|
| 06.02.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 13.02.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 20.02.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 27.02.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 06.03.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 13.03.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 20.03.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 27.03.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 17.04.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 24.04.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 08.05.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 22.05.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 12.06.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |
| 19.06.2026 | 10:05 - 11:05 Uhr | Hochheim, Haus der Vereine, 2.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)