

Z0308314 Beweglich sein - Beweglich bleiben - "Fit uff'm Stuhl"

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Kirsten Weygand
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

In diesem Kurs werden alle Körperübungen im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt und dienen zum Erhalt wie auch zur Förderung der Mobilität bzw. Stabilität sowie zur Sicherheit und Entspannung des ganzen Körpers. Gehirnjogging für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bringt in diese Stunde Abwechslung und Freude. Bitte halten Sie vor der Anmeldung über eine Teilnahme mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
13.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
20.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
27.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
01.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
08.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
12.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)