

## H20-711103 Seniorenfitness im Sitzen Maßvolle Gymnastik auf einem Stuhl

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	65,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lieselotte Herrmann
Kursort	Seminarraum E04, Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt am Main

Dieser Kurs beinhaltet maßvolle Gymnastik bestehend aus Kräftigungsübungen, die vorwiegend im Sitzen stattfinden. Dies fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und kann dazu beitragen Stürze zu mindern. Mehr Beweglichkeit hilft den Alltag leichter zu bewältigen und lange die Selbstständigkeit zu erhalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
20.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
27.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
03.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
10.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
17.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
24.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
03.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
10.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
17.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)