

H20-711105 Seniorenfitness im Sitzen Maßvolle Gymnastik auf einem Stuhl

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	45,50 €
Dauer	7 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 Selbständigkeit zu erhalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
18.08.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
25.08.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
01.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
08.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
15.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
22.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)