

H30-711108 Seniorenfitness

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Marisa Strecker
Kursort	LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

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
05.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
12.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
19.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
26.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
23.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)