

## H30-711110 Seniorenfitness

Beginn Donnerstag, 30.04.2026, 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
30.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
07.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
21.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
28.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
11.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
18.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)