

A2608610 Bewegung für Seniorinnen und Senioren 70+

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 14.01.2026, 11:00 - 11:45 Uhr |
| Kursgebühr | 39,00 € |
| Dauer | 12 Termine |
| Kursleitung | Editha Wenzel |
| Kursort | , Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald |

Auch in höherem Alter sollte der Mensch in Bewegung bleiben. Das Bewegungsangebot dieses Kurses wird der Altersstufe angepasst. Über Haltungs- und Beweglichkeitsschulung wird eine Ganzkörperbewegung angestrebt. Sie profitieren in vielen Bereichen von diesen Übungen und lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie auch zu Hause üben können. Der Kurs findet auch in der ersten Woche der Osterferien statt.

Weitere Informationen zum Kurs: wenzel-radevormwald@arcor.de.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 14.01.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 21.01.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 28.01.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 04.02.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 11.02.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 18.02.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 25.02.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 04.03.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 11.03.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 18.03.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 25.03.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 01.04.2026 | 11:00 - 11:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |