

Mobil & standfest im Alter



Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Bei unserem Trainingsprogramm erlernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel. Diese Einheiten eignen sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursname: FG „Mobil & standfest im Alter“

Kursbeginn: **13.01.2026 – 24.03.2026 (10 Kurseinheiten)**

Am 17.02. keine Kurseinheit

Zeit: Dienstag, 10.00 – 11:00 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: 50,- Post SV Mitglieder / 80,- Nicht-Mitglieder

Anmeldung: www.post-sv.de (Kurs buchen)

Fragen: sportbuero@post-sv.de oder 0911-954595-63 / -67

Aktiv & Vital – Fit bis ins hohe Alter



Aktiv sein und bleiben. Gelenkschonende Übungen fördern die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung im Stehen alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten! Abwechslungsreiche und kräftigende Bewegungen für alle jung gebliebenen Best Ager!

Kursname: FG „Aktiv & Vital“

Kursbeginn: **13.01.2026 – 24.03.2026 (10 Kurseinheiten)**

Am 17.02. keine Kurseinheit

Zeit: Dienstag, 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: 50,- Post SV Mitglieder / 80,- Nicht-Mitglieder

Anmeldung: www.post-sv.de (Kurs buchen)

Fragen: sportbuero@post-sv.de oder 0911-954595-63 / -67