

Aktiv-durch-das-Jahr

Schuljahr 2026/2027

Jeweils Mittwoch, 6.30 – 7.20 Uhr,
Volksschule Kirchdorf

Entspannt in den Tag

Mehr Beweglichkeit, weniger
Verspannungen, neue Energie.
Das Faszientraining für einen fitten
und fokussierten Start in den Tag.

16.09.2026 bis 10.02.2027

(19 EH € 247,--)

und 24.02. bis 30.06.2027

(18 EH € 234,--)

Jeweils Donnerstag,
8.30 – 9.30 Uhr,
Rheinauhalle Höchst:

Starker Rücken – Stabile Mitte

Mobilisation und Kräftigung von
Rumpf und Rücken zur
Schmerzreduktion und einer
gesunden Haltung.

17.09. bis 17.12.2026

(13 EH € 169,--*)



Jeweils Donnerstag,
8.30 – 9.30 Uhr,
Rheinauhalle Höchst:

Fit von Kopf bis Fuß

Abwechslungsreiche
Ganzkörpergymnastik für mehr
Fitness und Belastbarkeit
im Alltag.

07.01. bis 29.04.2027

(15 EH € 195,--*)

Jeweils Donnerstag,
8.30 – 9.30 Uhr,
Rheinauhalle Höchst:

Outdoor-Gym

Gelenkschonendes Walking
kombiniert mit Ganzkörpertraining
unter freiem Himmel.

13.05. bis 01.07.2027

(7 EH € 80,--*)

Die Kurse finden ab 10 TeilnehmerInnen zu den angegebenen Zeiten – außer an schulfreien Tagen – statt.

Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/4640 521 und Überweisung des jeweiligen Kursbeitrags
auf das Konto „Leben in Balance, AT73 2060 2000 0030 1945“

* für Mitglieder der Frauenbewegung gilt ein Rabatt von € 5,--