

## 26-7360 Sturzprophylaxetraining Willkommen sind Frauen und Männer ab 60 Jahren

Entgelt	48,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Tanja Adel
Bemerkungen	Bitte eine Matte, feste Schuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? In diesem Kurs werden Ihnen in entspannter Atmosphäre abwechslungsreiche Übungen vorgestellt, die durch regelmäßiges Training die Muskulatur kräftigen, die Gelenke mobilisieren, das Gleichgewicht schulen und Sie im Alltag wieder sicherer werden lassen können. In der Gemeinschaft einer Gruppe macht das Ganze gleich mehr Spaß.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.03.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
04.05.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.05.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
08.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
15.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.07.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)