

## 26-7361 Sturzprophylaxetraining (45 Min.) Willkommen sind Frauen und Männer ab 60 Jahren

Entgelt	36,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Tanja Adel
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a, St.-Johannes-Str. 6a, 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
11.02.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
25.02.2026	08:15 - 09:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
11.03.2026	08:15 - 09:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
18.03.2026	08:15 - 09:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
25.03.2026	08:15 - 09:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
01.04.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
22.04.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
29.04.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
13.05.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
03.06.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
17.06.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
24.06.2026	08:15 - 09:00 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a

[zur Kursdetail-Seite](#)