26-7364 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
21.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
28.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
05.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
12.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
19.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
26.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
30.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite