

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	Hans-Reif-Sportzentrum, Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18, 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	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
05.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
12.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
19.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
26.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
09.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
16.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
23.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
30.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
07.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
14.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18

[zur Kursdetail-Seite](#)