# 26-7367 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 |
|---|---|---|
| 16.09.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 23.09.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 30.09.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 07.10.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 14.10.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 21.10.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 28.10.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 18.11.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 25.11.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 02.12.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 09.12.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |
| 16.12.2026 | 08:15 - 09:00 Uhr | DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a |

zur Kursdetail-Seite