

Stabil und Mobil im knackigen Alter

Sturzprophylaxe und
Bewegungsübungen

Montag 15:30 - 16:30



Zeiträume:

Kurs 1: 27.10.25 – 15.12.25 (8 x)

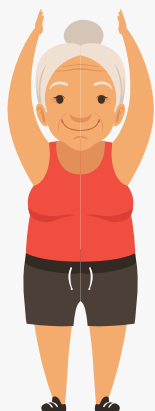
Kurs 2: 12.01.26 – 09.03.26 (8 x)



Kursinhalte:

- ☞ Sturzprophylaxe
- ☞ Kräftigungsübungen
- ☞ Koordination
- ☞ Beweglichkeit

**Kleingruppen für eine
persönliche Betreuung**



Kurs 1

27.10.25, 03.11.25, 10.11.25
17.11.25, 24.11.25, 01.12.25
08.12.25, 15.12.25

Kurs 2

12.01.26, 19.01.26, 26.01.26
02.02.26, 09.02.26, 23.02.26
02.03.26, 09.03.26



ein Kurs **115,00 €**
beide Kurse **200,00 €**

📌 Nur blockweise buchbar,
1. und/oder 2. Kurs.

📌 Keine einzelnen Termine buchbar

Anmeldung & weitere Infos:

08531-9132001

praxis@mein-thera-plus.de