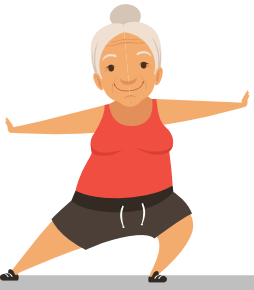
thera plus

Stabil und Mobil im knackigen Alter

Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen

Montag 15:30 - 16:30



Zeiträume:
Kurs 1: 02.11.26 – 21.12.26 (8 x)
Kurs 2: 18.01.27 – 15.03.27 (8 x)

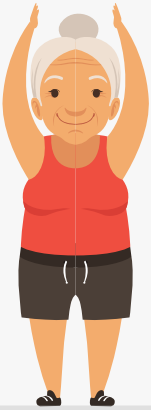


Kursinhalte:

- 👉 Sturzprophylaxe
- 👉 Kräftigungsübungen
- 👉 Koordination
- 👉 Beweglichkeit

Kleingruppen für eine persönliche Betreuung

thera plus



Kurs 1

02.11.26, 09.11.26. 16.11.26
23.11.26, 30.11.26, 07.12.26
14.12.26, 21.12.26

Kurs 2

18.01.27, 25.01.27, 01.02.27
15.02.27, 22.02.27, 01.03.27
08.03.27, 15.03.27



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

📌 Keine einzelnen Termine buchbar

Anmeldung & weitere Infos:
08531-9132001
praxis@mein-thera-plus.de