

J4405 Sturzprophylaxe

Beginn	Mittwoch, 12.11.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Mangelnde Muskelkraft und nachlassendes Gleichgewichtsgefühl führen im Alter oft zu Stürzen. Dieser Kurs hilft Ihnen Muskelkraft aufzubauen und trainiert Ihre Fähigkeit, besser im Gleichgewicht zu bleiben, um Stürze zu vermeiden. Wir trainieren mit Spaß und Freude eine bessere Standfestigkeit, Mobilität und Bewegungssicherheit.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, evtl. Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)