



# Kursplan

(Stand 01.06.2026)

<b>Montag:</b>	<i>09:00 – 10:00 Uhr</i>	<b>Mein Gerätekrafttraining</b>
	<i>11:00 – 11:45 Uhr</i>	<b>Mein Standfest (Sturzprävention)</b>
	<i>13:00 – 13:45 Uhr</i>	<b>Mein RückenFit</b>
	<i>18:00 – 19:30 Uhr</i>	<b>Krav Maga (externer Kurs)</b>
<b>Dienstag:</b>	<i>13:00 – 13:45 Uhr</i>	<b>Mein Beweglichkeitstraining</b>
	<i>19:00 – 19:45 Uhr</i>	<b>Mein Koordinationstraining</b>
<b>Mittwoch:</b>	<i>09:00 – 09:45 Uhr</i>	<b>Mein StabiFit</b>
	<i>13:30 – 14:15 Uhr</i>	<b>Mein Standfest (Sturzprävention)</b>
	<i>19:00 – 20:30 Uhr</i>	<b>Krav Maga (externer Kurs)</b>
<b>Donnerstag:</b>	<i>14:00 – 14:45 Uhr</i>	<b>Mein Beweglichkeitstraining</b>
	<i>16:00 – 16:45 Uhr</i>	<b>Mein RückenFit</b>
	<i>18:00 – 18:45 Uhr</i>	<b>Mein StabiFit</b>
<b>Freitag:</b>	<i>09:00 – 10:00 Uhr</i>	<b>Mein Gerätekrafttraining</b>
	<i>13:30 – 14:15 Uhr</i>	<b>Mein Koordinationstraining</b>