



Kursplan

(Stand Juli 2026)

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