

**GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT**

# **Seniorenprogramm Ü55 plus - Fit am Morgen (Schnupperstunde)**

65197 Wiesbaden, Kurt-Schumacher-Ring 17

## **Fit am Morgen - Schnupperstunde**

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.**

Für alle, die die Woche sportlich mit Bewegung beginnen möchten.

Nach einer Ganzkörperaufwärmung werden spezifische Muskelgruppen gekräftigt und funktionale Übungen trainiert. Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskelgruppen wieder gedehnt.

Somit kann die Woche mit Schwung und Kraft beginnen.

**Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen,Â keine Straßenschuhe.**

Wir wünschen einen sportiven Vormittag!

**Telefonische Anmeldung dringend erforderlich -Â Info-Telefon 0611 31 4688 und 31 2615**

Das Angebot richtet sich an Senior\*innen ab 55plus in Wiesbaden.

## **Weitere Informationen**

### **Anmeldung**

Telefonische Anmeldung erforderlich:  
montags und mittwochs von 9.30 - 12.00  
Uhr unter Tel. 0611 31 4688 und 31 2615

Kartenabholung:  
montags und mittwochs von 9.30 - 12.00  
Uhr  
in Zimmer 2.169, 2. OG

---

**Kosten** Einheitspreis 2,00 €

---

**Termin/e**

07.04.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

---

**Veranstaltungsort/e**

65197 Wiesbaden, Kurt-Schumacher-Ring 17

---

**Wer führt das Angebot durch?**

Altenarbeit, Amt für Soziale Arbeit

---

**Ansprechperson**

Kirsten Schulze

Freizeit- & Kulturprogramm der Altenarbeit

0611 31 2615

[kirsten.schulze@wiesbaden.de](mailto:kirsten.schulze@wiesbaden.de)

[altenarbeit@wiesbaden.de](mailto:altenarbeit@wiesbaden.de)

---

**Rechtliche Hinweise**

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.