

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Seniorenprogramm: Move & Relax (Schnupperstunde)

65197 Wiesbaden, Kurt-Schumacher Ring 17, Turnerbund Wiesbaden, Eingang
Peter-Schick Hallen

Move & Relax - Schnupperstunde

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.

In dieser Übungsstunde geht es um Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf das Ansteuern und geschmeidig halten myo-faszialer Ketten. Dadurch kann einseitiger Belastung entgegengewirkt und Fehlhaltungen vorgebeugt werden. Trainiert wird kraftvoll aus der Körpermitte.

Den Stundenabschluss bildet eine dynamische Dehnung oder Entspannung.

Das Angebot richtet sich an Senior*innen 55+ aus Wiesbaden.

Weitere Informationen

Anmeldung

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30-12:00 Uhr im Zimmer 2.169
Amt für Soziale Arbeit, Konradinerallee 11

Kosten

2,00 €

Zugang	Offen (ohne Mitgliedschaft)
Barrierefrei	Nein
<hr/>	
Termin/e	

03.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort/e
65197 Wiesbaden, Kurt-Schumacher Ring 17, Turnerbund Wiesbaden, Eingang Peter-Schick Hallen

Wer führt das Angebot durch?
Altenarbeit, Amt für Soziale Arbeit

Ansprechperson
Kirsten Schulze
Freizeit- & Kulturprogramm für ältere Menschen
0611 - 31 -2615
kirsten.schulze@wiesbaden.de
altenarbeit@wiesbaden.de

Rechtliche Hinweise
Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.