

**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

---

**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.