

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Feldenkrais-Workshop - 1

65185 Wiesbaden, Friedrichstr. 35

Dieser Feldenkrais-Workshop ist gedacht für **Menschen mit eingeschränkter Mobilität** – insbesondere an Personen, die z. B. einen Rollator nutzen oder sich unsicher beim Gehen fühlen. In einer geschützten und angenehmen Atmosphäre erkunden wir gemeinsam kleine, achtsame Bewegungen **im Sitzen**. Durch einfache, langsame Bewegungslektionen auf dem Stuhl lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und neue, leichtere Möglichkeiten zu entdecken. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Für wen? Menschen mit eingeschränkter Mobilität, z. B. mit Rollator oder Unsicherheiten beim Stehen und Gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Übungen werden so angeleitet, dass sie gut an persönliche Möglichkeiten angepasst werden können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Paar warme Socken und ein Getränk mit.

<https://www.kneipp-wiesbaden.de/standardkurse-und-angebote/kursangebote-und-veranstaltungen/feldenkrais-workshop-1/>

Weitere Informationen

Kursnummer

Feldenkrais-Workshop 1

Anmeldung

Anmeldung bei Kursleitung

Kosten

50 €, für Mitglieder 30 €

Zugang

Offen (ohne Mitgliedschaft)

Barrierefrei

Nein

Referent/en, Berufsbezeichnung oder Qualifikation

Kerstin Mages

Format

Präsenz

Termin/e

05.08.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Friedrichstr. 35, 65185 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

Kneipp-Verein Wiesbaden e. V.

Bismarckring 3

65183

Wiesbaden

Ansprechperson

Kerstin Mages

Kursleitung

0179 4904843

info@kneipp-wiesbaden.de

info@kneipp-wiesbaden.de

<https://www.kneipp-wiesbaden.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.