

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Fit im Alter

Ziel dieses Kurses ist es, insgesamt beweglicher zu werden und die eigene Muskulatur zu kräftigen.

Inhaltlich gestalten wir jede Stunde individuell - egal ob Balancetraining, Dehnen, Sturzprävention, Mobilitätstraining, Krafttraining, Kopf-Muskelkoordination o. ä.

Ein netter Nebeneffekt: Wir sporteln gemeinsam in einer motivierten Gruppe. Das bringt nicht nur **Spaß**, sondern wir versuchen auch, dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen!

Weitere Informationen

Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten

16,00 €/Monat als Mitglied und 23,50 €/Monat als Nicht-Mitglied

Termin/e

20.08.2026 - 31.12.2099 wöchentlich:

Donnerstag, 14:30 - 15:30 Uhr

Veranstaltungsort/e

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

LAB e. V.

Karlstraße 27

65185

Wiesbaden

Ansprechperson

info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.