

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Kraft & Beweglichkeit

In diesem Kurs trainieren wir vor allem unsere Muskulatur - sanft, aber effektiv. Mit leichten Hanteln, Widerstandsbändern oder einfach unserem eigenen Körpergewicht. Dieses Training verleiht Kraft und Stabilität in den Gelenken, der Wirbelsäule und den Muskeln. Sie werden auch eine allgemeine Standsicherheit und ein gutes Körpergefühl erfahren. Das kann dabei helfen, sich sicherer im Alltag zu bewegen und sich mobil zu fühlen.

Sie brauchen nichts mitzubringen. Sorgen Sie für bequeme Kleidung und dass Sie vorher genug getrunken haben.

Wer sich nicht auf den Boden auf die Matte legen kann, wird die Übungen auf einem Stuhl durchführen können.

Weitere Informationen

Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten

16,00 €/Monat als Mitglied

Termin/e

Ab dem 24.08.2026 wöchentlich:

Montag

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.