

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Taiso am Morgen – gemeinsam mit Kultur & Bewegung in den Tag

Taiso ist eine traditionsreiche japanische Gymnastikform, die wir online für Sie anbieten: Die rhythmischen Bewegungen – im Stehen oder Sitzen ausführbar – bringen Schwung in den Tag und fördern Mobilität, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Angeleitet wird die Einheit von Natalie Peine, Fitness- und Pilatetrainerin aus Wiesbaden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Abgerundet wird das Programm durch einen kurzen Kulturimpuls im „Espressoformat“ – poetisch, humorvoll oder nachdenklich, von Charlotta Bjelfvenstam (SchauspielerIn, künstlerische Leitung von Die Gute Stunde) oder Felix Römer (Autor und Comedian).

Weitere Informationen

Anmeldung

Direkter Zugang per Klick.

Registrieren Sie sich für den Newsletter der Guten Stunde:

<https://diegutestunde.org/newsletter/>

Oder auf unserer Website:

<https://diegutestunde.org/registrierung/>

Kosten

keine Kosten

Barrierefrei

Ja

Termin/e

07.09.2026 - 31.10.2026 wöchentlich:

Montag, 08:00 - 08:15 Uhr

Mittwoch, 08:00 - 08:15 Uhr

Freitag, 08:00 - 08:15 Uhr

Veranstaltungsort/e

Wer führt das Angebot durch?

humaQ gGmbH

Abeggstraße 19

65193

Wiesbaden

Ansprechperson

Dorothea Lemme

Projektleitung und Mitgründerin

0151 59165653

d.lemme@humaq.org

gutestunde@humaq.org

<https://diegutestunde.org/>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.