GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Kurse im Bereich Gesundheit und Sport

Gesundheit und Sport im vbw Bierstadt: Aktiv und entspannt durchs Jahr

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb finden Sie bei uns ein vielfältiges Programm, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt, egal ob Sie neu einsteigen, wieder in Schwung kommen oder Ihre Fitness gezielt ausbauen möchten.

Das erwartet Sie:

- **Fitness und Bewegung:** Von sanfter Gymnastik bis zum kräftigenden Training, in unseren Kursen arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.
- **Entspannung und Achtsamkeit:** Bei Yoga und Qigong kommen Sie zur Ruhe, tanken Energie und lernen, Anspannung loszulassen.
- **Spezielle Programme:** Wirbelsäulengymnastik stärkt Ihren Rücken, Aqua-Fitness schont die Gelenke und bringt Sie im Wasser in Bewegung.
- **Vorträge und Informationsabende:** Erfahren Sie mehr über aktuelle Gesundheitsthemen und erhalten Sie Anregungen für den Alltag.

Für wen ist das Angebot geeignet?
Unsere Kurse richten sich an Erwachsene jedes Alters, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Unsere qualifizierten Kursleitungen gehen auf Ihre individuellen Möglichkeiten ein.

So melden Sie sich an:
Welche Kurse aktuell stattfinden, wann sie starten und ob noch Plätze frei sind, sehen Sie in unserem **Kursprogramm unter Gesundheit & Sport**.
Die Anmeldung ist ganz bequem online über unsere Website möglich: Kurs auswählen, Anmeldeformular ausfüllen, fertig.Â Bei Fragen zur Kurswahl berät Sie das Team des vbw Bierstadt gern.

Melden Sie sich an, bleiben Sie aktiv und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes.Â Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen

Anmeldung	Anmeldung über die Website erforderlich

Veranstaltungsort/e

65191 Wiesbaden-Bierstadt

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt
Hofstraße 2
65191
Wiesbaden, Deutschland

Ansprechperson

0611 503907
info@vbw-bierstadt.de
info@vbw-bierstadt.de
https://www.vbw-bierstadt.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.