

## X0308306 Locker vom Hocker - Standfest und stabil im Alter

Beginn	Freitag, 22.08.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	11-mal
Kursleitung	Verena Schleith
Informationen	Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und "sicherem Schuhwerk" in den Kurs.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 3, 65239 Hochheim

Weisheit, Gelassenheit und viel Freizeit - das Alter hat gewiss viele Vorzüge. Doch auch das eine oder andere Zipperlein bleibt nicht aus. Dieser Kurs kann für Senior:innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Die Übungen werden im Stehen, Laufen und Sitzen durchgeführt. Der Kurs endet mit einem kleinen Gedächtnistraining, um auch Ihr Hirn fit zu halten. Bitte halten Sie vor der Anmeldung über eine Teilnahme mit Ihrem Arzt Rücksprache.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.08.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
29.08.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
05.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
31.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
07.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
14.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
28.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)