

ZENbo Balance®/ Leitung: Ute Paul: Zentrierung von Körper und Geist- ZENbo Balance® ist: Sanftes Bewegungstraining –ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi kombiniert mit bewegter Entspannung. Mit ZENbo Balance® können Sie: Stress abbauen, in Ihre Mitte kommen, den Körper bewusst wahrnehmen und das Gleichgewicht wieder herstellen. Geeignet für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

(Kurs 1) 09:45 - 10:45

(Kurs 2) 11:00 - 12:00 Uhr

(Kurs 3) 12:15 - 13:15 Uhr

Fr. 28.08. - 02.10./Gebühr: jeweils 39,00 €/ 6 Termine

Fr. 23.10. - 11.12./Gebühr: jeweils 52,00 €/ 8 Termine

Wandergruppe des Seniorentreffs/ Leitung: Brigitte Günster und Karin Ober: Einmal im Monat (zumeist der letzte Mittwoch im Monat) trifft sich die Wandergruppe zu einer Wanderung im Raum Wiesbaden und Umgebung. Die Ziele sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen und umfassen eine Wanderung von 2-3 Stunden mit anschließender Einkehr am Zielort. **Anmeldungen und Informationen sowie Termine erhalten sie bei telefonisch bei Frau Günster (0611 / 24863 – auf AB sprechen) oder auch per E-Mail an wandern-nachbarschaftshaus@web.de**

Weitere Auskunft zu allen Angeboten:
Seniorentreff im Nachbarschaftshaus
Leitung Susanna Wetzling: 0611/96 721-20 oder
senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de



Alle Bewegungsangebote im Seniorentreff ab August 2026



**Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
Rathausstraße 10/ 65203 Wiesbaden Biebrich**

Bei allen Kursen ist es möglich eine kostenfreie Probestunde zu machen! Anmeldung über das Sekretariat unter:
0611/96 721-0 oder unsere Homepage:
<https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/>

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus/ Leitung: Sharzad Masoumeh-

Bossert: „Fitbleiben“ ist das Motto dieses Kurses, er richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich aufgrund von vorausgegangener Erkrankung erst wieder ihre Fitness erarbeiten müssen und wollen. Ziel des Kurses ist es, die Zentrierung des Körpers zu fördern und die Wirbelsäule beweglich zu halten.

Mo, 27.04. - 15.05. von 14:30 - 15:30 Uhr Gebühr: 46,00€ / 7 Termine

Mo, 27.04. - 15.05. von 14:30 - 15:30 Uhr Gebühr: 46,00€ / 7 Termine

Tänze im Kreis aus aller Welt/ Leitung: Astrid Hamm: Eine Fülle von einfachen Kreistänzen mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Für alle, die Freude an Bewegung und schöner Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mo, 10.08. - 28.09 von 19:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 59,00 €/ 6 Termine

Mo, 19.10. - 07.12 von 19:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 78,00 €/ 8 Termine

Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen/ Gedächtnistraining

Leitung: Monika Schmidt-Merdian (Tanzen im Sitzen), Susanna

Wetzling (Gedächtnistraining): Diese offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Treffcafé und macht ab 15:00 Uhr etwas für die körperliche und geistige Fitness. Im Wechsel findet entweder „Tanzen im Sitzen“ oder das „Gedächtnistraining“ statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Di., jeweils 15:00 - 16:00 Uhr im Saal/ Gebühr: keine

Tai-Chi/ Leitung: Lena Rinnelt: Der Kurs vermittelt die 7 Bewegungselemente des Tai-Chi-Kineo, das Zusammenspiel von Atem und Bewegung sowie die Anfangssequenzen der sogenannten klassischen Form des Tai-Chi. In der freien Bewegung mit den Elementen tauchen wir in einen genussvollen Bewegungsfluss ein. Der Tai-Chi-Kurs ist für Teilnehmer*innen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet.

Mi., 26.08. - 23.09. von 10:00 – 11:00 Uhr Gebühr: 33,00 € / 5 Termine

Mi., 21.10. - 09.12. von 10:00 – 11:00 Uhr Gebühr: 52,00 € / 8 Termine

Neuer Kurs und vorherige Schnupperstunde: Sturzprävention im

Alter – Vom Risiko zu Sicherheit: Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter – dabei lässt sich das Risiko gezielt und effektiv senken. In unserem zertifizierten Präventionskurs trainieren Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 15 Teilnehmenden Gleichgewicht, Kraft, Koordination und sichere Alltagsbewegungen – speziell entwickelt für Menschen ab 60 Jahren.

Kostenlose Schnupperstunde:

Donnerstag, 27. August um 11:15 Uhr– keine Anmeldung nötig!

Kurs:

Do, 10.09. - 12.11. von 11:15 - 12:15 Gebühr 120,00 €/ 10 Termine (bis zu 100% bezuschusst von der Krankenkasse).

Achtung: Anmeldung erfolgt direkt bei der Kursleitung, Herrn Marc Kessel unter: marc.seniorenbewegt@gmail.com oder unter 0151/56517685

Fit und beweglich im Alter- Seniorenfitnesskurs/ Leitung: Pia

Quetsch: Dehnen und beweglich bleiben: mit einer Kombination aus Bewegungs- und Dehnübungen fördern wir die Mobilität. Mit speziellen Übungen stärken wir die Rückenmuskulatur, lösen Verspannungen und verbessern die Körperhaltung. Wie üben im Stehen (hinter dem Stuhl zum Festhalten), Gehen und im Sitzen auf dem Stuhl.

Do, 22.10. - 10.12. von 10:00 - 11:00 Uhr Gebühr 52,00 €/ 8 Termine