

Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden  
lädt in den Stadtverordnetensitzungssaal ins Rathaus,  
Schlossplatz 6, 65185 Wiesbaden ein:



Infoveranstaltung des Seniorenbeirates

# Krafttraining als Medizin - der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität

## Montag - 2. März 2026 - 15:00 Uhr

Der Vortrag zeigt, wie Krafttraining gezielt zur Erhaltung von Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit im Alter beiträgt. Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse wird erläutert, wie Muskelabbau verlangsamt, Stürzen vorgebeugt und chronische Beschwerden positiv beeinflusst werden können. Die Inhalte sind verständlich, praxisnah und speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Krafttraining wird dabei als wirkungsvolle „Medizin“ für mehr Lebensqualität im Alter vorgestellt.

**Referent: Johannes Joßberger**

B. Sc. Sports and Exercise Science and Nutrition  
Sports Performance Specialist  
Experte für Muskelhypertrophie & Langlebigkeit

**Der Seniorenbeirat freut sich auf Ihren Besuch.**

**Impressum:**

Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Vorsitzende: Angelika Dortmann  
Geschäftsstelle: Friedrichstraße 32, 65185 Wiesbaden  
Claudia Engelmann 0611 312631  
Susanne Schmerbach 0611 312612  
Homepage: [www.wiesbaden.de/seniorenbeirat](http://www.wiesbaden.de/seniorenbeirat)  
E-Mail: [seniorenbeirat@wiesbaden.de](mailto:seniorenbeirat@wiesbaden.de)

