

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



Infoveranstaltung des Seniorenbeirates

Krafttraining als Medizin - Teil II

Montag - 2. November 2026 - 15:00 Uhr

Im zweiten Teil des Vortrags zeigt Johannes Joßberger, wie gezieltes Krafttraining dazu beitragen kann, Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit im Alter zu erhalten. Dabei geht es unter anderem um den Erhalt der Muskulatur, die Vorbeugung von Stürzen und den positiven Einfluss auf chronische Beschwerden.

Praxisnah und verständlich wird vermittelt, warum Krafttraining ein wichtiger Baustein für mehr Lebensqualität im Alter ist.

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 Engelmänn 0611 312631

Homepage: www.wiesbaden.de/seniorenbeirat

E-Mail: seniorenbeirat@wiesbaden.de

