

## Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE



Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphonekurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber"
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben" unter Bewegung

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Onlinekurse Bewegung und Entspannung](#)

Seite 1 von 1

### 241EF30209: Pilates zuhause - Onlinekurs - für Fortgeschrittene

Mit dem ganzheitlichen Körpertraining nach Joseph Pilates erlernen Sie eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Körperhaltung. Alle Übungen werden mit aktiver Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ausgeführt und durch die Atmung unterstützt. Diese Aktivierung wird von Grund auf erläutert und geübt. So wird die Körperwahrnehmung geschult und es stellt sich entspannende Wirkung für den ganzen Körper ein.

In diesem Kurs für Fortgeschrittene wird auf den bisher gelernten Grundprinzipien aufgebaut und neue Varianten weitere Übungsmöglichkeiten werden gelehrt.

Beginndatum: Donnerstag, 04.04.2024, 19.00 Uhr

Haas Sabine

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

### 241EE30127: Yoga für Senior\*innen Online-Kurs zur Vertiefung

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.

Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

Seite 1 von 1

