241EF30229: Zumba ® Fitness

Zumba® ist ein inspirierendes Tanz- und Bewegungsprogramm zu südamerikanischer und internationaler Musik.
Im Kurs lernen Sie bei jedem Termin neue Schritte und Tanzbewegungen und erfahren dabei eine Steigerung von Ausdauer und Kraft. Zumba® ist für jede*n geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginndatum: Donnerstag, 01.02.2024, 17.15 Uhr

Läufer Hannelore

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30212: Mehr Beweglichkeit für Senior*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

In diesem Kurs lernen Sie Dehn- und Streckübungen für Ihre Muskeln und Gelenke, die Verspannungen vorbeugen oder lindern können. Dabei liegt der Fokus darauf, auch im Alltag beweglich zu bleiben, die Muskeln zu stärken und die Standsicherheit zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zu Hause selbstständig durchführen können, um langfristig Ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt werden können. Dies macht den Kurs besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Beginndatum: Donnerstag, 07.03.2024, 10.00 Uhr

Dietrich Monika

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

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

241EF30215: Gymnastik für Senior*innen

Mit abwechslungsreichen Einheiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, soll dieser Kurs dazu beitragen, Beweglichkeit zu erlangen und Standfestigkeit im Alltag zu erhöhen.

Sie erlernen Übungen, die für Kraftzuwachs in den Beinen sorgen. Außerdem gibt es spezielle Koordinationseinheiten, zur Verbesserung der Gleichgewichts-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. So wird eine Steigerung ihrer Lebensqualität durch mehr Sicherheit im Alltag ermöglicht.
Die Übungen finden im Stehen, im Sitzen und auf der Matte statt. Für Abwechslung sorgen verschiedene Hilfsmittel.

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 10.00 Uhr

Hoffmann Dagmar

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30206: Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem , wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 17.00 Uhr

Velte Bianka

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30214: Rückenschule für Senior*innen - Vertiefungskurs

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem , wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 10.45 Uhr

Christ-Eisen Christina, Hoffmann Dagmar

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30226: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Beginndatum: Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 Uhr

Steigleiter Wiltrude

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30227: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Beginndatum: Donnerstag, 11.04.2024, 19.45 Uhr

Steigleiter Wiltrude

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung