

Deutschprüfungen, telc, BAMF

Prüfungsformate

Die Europäischen Prüfungszertifikate		Prüfungsgebühr	Prüfungsgebühr	Wozu wird die Prüfung gebraucht?
		Interne	Externe	
A1	telc Deutsch A1	114 Euro	134 Euro	als Nachweis für das Visum im Rahmen des Ehegattennachzugs
B1	telc Deutshtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)	144 Euro	164 Euro	zum regulären Nachweis regulärer aufenthalts-rechtlicher Voraussetzungen (Niederlassungserlaubnis, Einbürgerung) Alltagsbewältigung und Integration
B2	telc Deutsch B2	154 Euro	174 Euro	Integration: Alltag Einstieg in Beruf/Arbeit oder Ausbildung Anerkennung beruflicher Abschluss
C1	telc Deutsch C1 für die Hochschule	174 Euro	194 Euro	Einstieg und/oder Anerkennung in Beruf oder Studium

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für Prüfungen.

[Kursbereiche](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> [Bewegung und Kräftigung](#) >> Details

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

Kursnummer
241EF30212

Status

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

Info
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.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Do, 07.03.2024 - Do, 20.06.2024
Kein Kurs während der Schulferien in Rheinland-Pfalz.

Dauer
12 Termine

Uhrzeit
10:00 - 11:00

Unterrichtseinheiten
16 x 45 Minuten

Kosten
59,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
12

Material
Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, evtl. Getränk.

Dozentin
Dietrich Monika

[!\[\]\(de95854c7ee024cfadc48187bbb781b2_img.jpg\) Kurstage](#) [!\[\]\(cef08d8c15d8a8acd5e25ab0d65432c3_img.jpg\) Anmelden](#) [!\[\]\(c244836fd67166dc60ebf5279a0f8377_img.jpg\) In den Warenkorb](#) [!\[\]\(c9651b690bdf1dda88278b8b3445c7b1_img.jpg\) Empfehlung](#)

[!\[\]\(3211b5d1d968fc1665909b34f9f16010_img.jpg\) Zurück](#)