

## Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Rhetorik und Soft Skills, EDV, Finanzen, Rechnungswesen und Pädagogik. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> [Details](#)

Veranstaltung "Mehr Beweglichkeit für Senior\*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl" (Nr. EF30212) wurde in den Warenkorb gelegt.

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

---

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)