

## Grundbildung - Inklusive Bildungsangebote

Lesen- und Schreiben lernen ist in jedem Alter möglich.



Die vhs-Kurse im Bereich Grundbildung wenden sich an Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben oder Rechnen verbessern möchten.

Gerne stellen wir auch den Kontakt zu SALuMa e.V., der Selbsthilfegruppe Analphabeten LU/MA her oder geben Auskünfte zum neu gegründeten „Alfa-Bündnis-Rhein-Neckar“ und seinen Aktivitäten in der Region.

Die inklusiven Bildungsangebote zielen darauf ab, die gesellschaftlich-kulturellen Teilhabechancen für Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Hier kooperiert die Volkshochschule Ludwigshafen eng mit dem Ökumenischen Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH, dem Träger der Ludwigshafener Werkstätten.

[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

---

[!\[\]\(0f848bbd71cef6b345273b16f905912a\_img.jpg\) Kurstage](#) [!\[\]\(d873c0073cfd3b74a7c9b5ca09bad0c7\_img.jpg\) Anmelden](#) [!\[\]\(9126fbb278b6412ee8b215b5e71dadba\_img.jpg\) In den Warenkorb](#) [!\[\]\(bb3ac0ef9759920456d29214b9245205\_img.jpg\) Empfehlung](#)

[!\[\]\(339a16584d5da0f0a3ca4e9ec17bf6a1\_img.jpg\) Zurück](#)