

Rhetorik, Kommunikation, Schlüsselkompetenzen

[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

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

 [Zurück](#)