

## 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](#)

Seite 1 von 1

### **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](#)

---

### **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](#)

---

Seite 1 von 1

