

## Integration - Deutsch lernen

### Anmeldungen zu Deutsch- und Integrationskurse mit Nummernvergabe möglich.



Bitte erfragen Sie die aktuellen und für Sie individuell passenden Kurse in der [Sprachberatung](#). Es werden laufend und nach Bedarf Kurse angeboten. Aufgrund hoher Nachfrage kann es passieren, dass Sie auf eine Warteliste kommen.

Es werden ständig neue Kurse eingerichtet. Eine Zuordnung und dann auch Anmeldung zu unseren Kursen kann nur über unsere Sprachberatung erfolgen.

[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