

Lebendige Antike Ludwigshafen

Von drei Hügeln hat (nach Theodor Heuss) Europa seinen Ausgang genommen: Von Golgatha, von der Athener Akropolis und vom römischen Kapitol.

Deshalb ist die Beschäftigung mit der griechisch-römischen Antike eine wichtige Voraussetzung dafür, sich heute als Europäer empfinden zu können. Die gemeinsamen Grundlagen allen Interessierten zu erklären hat die Lebendige Antike Ludwigshafen sich zum Ziel gesetzt: Eine sehr aktuelle Aufgabe.

Weitere Informationen zur Lebendigen Antike Ludwigshafen finden Sie unter www.lebendige-antike-ludwigshafen.de/

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

Details zu Kurs 241EF30226 Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Kursnummer
241EF30226

Status

Titel
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Info
Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Do. 18.04.2024 - Do. 27.06.2024

Dauer
8 Termine

Uhrzeit
18:30 - 19:30

Unterrichtseinheiten
10,67 x 45 Minuten

Kosten
40,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
12

Material
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch.

Dozenten
Steigleiter Wiltrude, Dietrich Monika

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[⏪ Zurück](#)