

## 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/](http://www.lebendige-antike-ludwigshafen.de/)

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

### Details zu Kurs 241EF30227 Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

---

**Kursnummer**  
241EF30227

---

**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. 20.06.2024

---

**Dauer**  
6 Termine

---

**Uhrzeit**  
19:45 - 20:45

---

**Unterrichtseinheiten**  
8 x 45 Minuten

---

**Kosten**  
30,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**  
12

---

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

---

**Dozenten**  
Steigleiter Wiltrude, Dietrich Monika

---

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

[⏪ Zurück](#)