

## Hauptschulabschluss TZ-Abendkurs

[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. 20.06.2024

---

**Dauer**

6 Termine

---

**Uhrzeit**

**18:30 - 19:30**

---

**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](#)