Hauptschulabschluss TZ-Abendkurs

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