

## Schule - Schulabschlüsse - Förderprojekte für Kinder



### Die Volkshochschule Ludwigshafen

- ermöglicht Erwachsene jeden Alters das Nachholen von Schulabschlüssen.
- bietet jüngeren Kindern bei schulischen Problemen Unterstützung durch die Lernförderung.
- verhilft Schüler\*innen u.a. mit kreativen Mathe-Intensivkursen zu mehr Spaß und besseren Leistungen in der Schule.
- begleitet Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf ihrem Weg in Ausbildung und Beruf und bietet attraktive Bildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten an.

[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. 27.06.2024

---

**Dauer**

8 Termine

---

**Uhrzeit**

19:45 - 20:45

---

**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](#)