

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](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> [Bewegung und Kräftigung](#) >> Details

Details zu Kurs 241EF30212 Mehr Beweglichkeit für Senior*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

Kursnummer
241EF30212

Status

Titel
Mehr Beweglichkeit für Senior*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

Info

In diesem Kurs lernen Sie Dehn- und Streckübungen für Ihre Muskeln und Gelenke, die Verspannungen vorbeugen oder lindern können. Dabei liegt der Fokus darauf, auch im Alltag beweglich zu bleiben, die Muskeln zu stärken und die Standsicherheit zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zu Hause selbstständig durchführen können, um langfristig Ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt werden können. Dies macht den Kurs besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Do. 07.03.2024 - Do. 20.06.2024
Kein Kurs während der Schulferien in Rheinland-Pfalz.

Dauer
12 Termine

Uhrzeit
10:00 - 11:00

Unterrichtseinheiten
16 x 45 Minuten

Kosten

59,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

Material

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, evtl. Getränk.

Dozentin

Dietrich Monika

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)