

[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](#)