

Bewegung für alle – und alles

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Menschen mit und ohne Sehbehinderung

Kursnummer 26N244004

Beginn Dienstag, 03.03.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Dauer 9 x nachmittags

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 0,00 €

Unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse von sehbehinderten und blinden Menschen bietet dieser Kurs ein umfassendes Training für alle Altersgruppen. Mit klaren verbalen Anleitungen und aufmerksamer Begleitung werden Sie durch ein Bewegungsprogramm geführt, das Kraftaufbau und Muskeldehnung, sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung zum Ziel hat. Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu verbessern, ist ebenfalls zentraler Bestandteil jeder Kurseinheit. Am Ende des Kurses werden Sie mehr Ausdauer im Alltag spüren, weniger unter Verspannungen leiden und leichter aus dem Stress in die Erholung kommen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

03.03.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

10.03.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

24.03.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

14.04.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

21.04.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

28.04.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

05.05.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

12.05.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

19.05.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)