

Bewegt und entspannt in den Feierabend

Ein ganzheitliches Sommerprogramm für Menschen mit und ohne Sehbehinderung

Kursnummer 26W244006

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Dauer 11 x nachmittags

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 110,00 €

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

08.09.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.09.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

22.09.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

29.09.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

13.10.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.11.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.11.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.11.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

01.12.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

08.12.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.12.2026 15:45 - 17:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)