

# Alltagsfitness für alle - (wieder) Wohlfühlen im eigenen Körper

---

Kursnummer 26W244007

---

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

---

Dauer 7 Termine

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

---

Kursentgelt 98,00 €

---

Ein Angebot für alle, die sich einen leichteren Alltag (zurück) wünschen und etwas für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer tun wollen. Hier steht nicht Leistung, sondern im der bessere Umgang mit dem eigenen Körper im Vordergrund.. 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.

Der Kurs wendet sich ausdrücklich auch an Menschen mit Sehbehinderung. Von der dafür angepassten Methodik profitieren aber alle. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und verfügt über jahrelange Erfahrung im Umgang mit verschiedensten Gruppen und deren Bedarfen.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                          |
|------------|-------------------|----------------------------------------------|
| 03.11.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 10.11.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 17.11.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 24.11.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 01.12.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 08.12.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |
| 15.12.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Mülheim, Raum V 402 |

[zur Kursdetail-Seite](#)