Alltagsfitness für alle - (wieder) Wohlfühlen im eigenen Körper

Kursnummer 26W244007

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

Dauer 5 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 70,00 €

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 Mülheim, Raum V 402
10.11.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.12.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.12.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.12.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite