

# Bewegt und entspannt in den Feierabend

## Ein ganzheitliches Sommerprogramm für Menschen mit und ohne Sehbehinderung

---

Kursnummer 26Z244005

---

Beginn Dienstag, 28.07.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

---

Dauer 6 x nachmittags

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

---

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

---

Kursentgelt 40,00 €

---

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

---

28.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

04.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

11.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

18.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

25.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

01.09.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

[zur Kursdetail-Seite](#)