Ausgleich schaffen mit Bewegung

Kursnummer 27L242113

Beginn Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 11 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Kürsch

Kursentgelt 75,00 €

Zu viel Sitzen, zu viel Stehen, zu viel Stress. All das belastet unseren Körper und somit die Gesundheit.
In meinem Kurs trainieren, bewegen, lockern und entspannen wir jeden Muskel und schaffen so den Ausgleich zur täglichen, oft einseitigen Belastung.
Wir starten mit einem Aufwärmtraining, gehen fließend über zum funktionellen Training und lassen die Stunde mit einer Entspannungsphase ausklingen.
Ein guter Start in die Woche ist so garantiert.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite