Sitzgymnastik im Stuhlkreis – für Menschen, die mit Gehhilfe unterwegs sind

Kursnummer 27N244119

Beginn Dienstag, 16.02.2027, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Biggi Anders

Kursentgelt 75,00 €

Dieses Bewegungsangebot im Stuhlkreis richtet sich an Menschen, die mit Rollator oder Gehstock unterwegs sind. Die Übungen im Sitzen können helfen, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung zu erhalten. Stühle mit Lehne bieten zusätzlichen Halt. Musik unterstützt die Freude an der Bewegung und das gesellige Miteinander.
Hinweis: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe. Die Teilnahme setzt voraus, dass Sie sich gesundheitlich dafür geeignet fühlen; Fragen dazu klären Sie bitte ärztlich ab.

Jede Stunde beginnt mit sanftem Aufwärmen, das Muskeln und Gelenke behutsam in Bewegung bringt. Danach folgen Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Übungen für mehr Beweglichkeit und solche, die das Körpergefühl schärfen. Zum Abschluss dehnen wir Muskeln und Faszien. Der Stuhl gibt dabei immer Halt. Wer mag, kann einzelne Übungen im Stehen ausprobieren.
Wir arbeiten mit Materialien, die zum Mitmachen einladen, etwa Bällen, Therabändern oder leichten Gewichten. Auch Alltagsgegenstände kommen zum Einsatz, sodass die Bewegungsübungen zu Hause leicht wiederholt werden können.
Jede Übung wird so erklärt, dass deutlich wird, welcher Körperteil trainiert wird und worauf es ankommt. Anschließend werden die Übungen langsam vorgemacht, damit alle gut folgen können. Der Kurs ist für eine kleine Gruppe angelegt, sodass die Kursleiterin alle im Blick behält und sich die Teilnehmenden gut kennenlernen können. Auch die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen. Im Mittelpunkt stehen positive Bewegungserlebnisse in der Gruppe.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
06.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
13.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
20.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite