

Bildung@home - Fit for Life

084- Bildung@home - Fit for Life

Für ein aktives Alltagsleben braucht unser Körper Beweglichkeit, Stabilität und ein bestimmtes Maß an Kraft. Funktionelles Training orientiert sich an den natürlichen Bewegungen und hilft, Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern - damit wir noch lange fit bleiben und das tun können, was wir lieben. Die Übungen in diesem Kurs sind auf 5 funktionale Bereiche ausgerichtet: Aufrechte Körperhaltung verbessern, Kräftigung ganzer Muskelgruppen, Gleichgewicht und Stabilität erhöhen, Bewegungsradius der Gelenke vergrößern und das Herz-Kreislauf-System verbessern. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht oder es werden zur Unterstützung Alltagsgegenstände eingesetzt. Ein Kursprogramm für Frauen und Männer, ob jung oder alt, die ihre Haltung, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern möchten. Grundlagenfitness ist gut, aber keine Voraussetzung. Für jede Übung gibt es eine Erleichterung als auch Steigerung. Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, Stuhl, Kurzhantel (bis 4kg) oder 1-1,5l Wasserflaschen, großes Handtuch und ein Getränk bereitstellen. Für Rückfragen steht Ihnen der Kursleiter unter der Tel.-Nr. 0176 444 618 72 gerne zur Verfügung. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: * einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort * einen PC oder Laptop, optional mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset * eine stabile Internetverbindung (mind. 6 Mbit). Aufgrund einer temporär individuell mangelnder Internetverfügbarkeit ist kein Widerspruch möglich * Browser Firefox oder Chrome (für die Funktionalitäten in Edudip, um alle Funktionen nutzen zu können) * grundlegende Kenntnisse im Umgang im Internet und mit Ihrem PC/Laptop Die Anmeldefrist ist am 18.01.2021. Melden Sie sich nach der genannten Anmeldefrist an, müssen Sie damit rechnen, nicht rechtzeitig für den virtuellen Kursraum freigeschaltet werden zu können. Ein Anspruch auf Minderung der Kursgebühr ist dabei ausgeschlossen. Zum ersten Kurstermin ist der Kursleiter 30 Minuten vor Kursbeginn im Kursraum anzutreffen.

Dozent/innen:	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 19.01.2021 - Di. 23.02.2021
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	37,87 € (28,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	40

Einzeltermine

19.01.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs
26.01.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs
02.02.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs
09.02.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs
16.02.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs
23.02.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Onlinekurs