

PRESSEMITTEILUNG 150

vom 30.03.2021

KVHS bietet wieder Online-Kurse an Rückenfit und Muskeltraining

Noch immer können keine Präsenzkurse im Bereich Gesundheit an der Kreisvolkshochschule Prignitz durchgeführt werden.

Die erste Onlinekurse Hatha-Yoga und Qigong sind bereits im März gestartet.
Ab dem 26.04.2021 kommen mit „Rückenfit“ und „Muskeltraining – Bauch, Beine Po“ zwei weitere neue Gesundheitskurse dazu.

Rückenfit - Online

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Termine: **26.04.2021 bis 31.05.2021** **19:30 – 21:00 Uhr, jeweils Montag**

Muskeltraining – Bauch, Beine, Po – Online

Im Kurs werden Übungen vermittelt, die die Muskeln aufbauen, das Gewebe straffen und somit die Figur formen. Gleichzeitig wird eine bessere Körperhaltung erreicht, die Leistungsfähigkeit im Alltag, in der Freizeit und im Sport verbessert. Der Körper erhält mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit. Anatomisches und physiologisches Wissen wird anschaulich bearbeitet und diskutiert. Das Risiko von Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden wird verringert und somit das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensfreude gefördert.

Termine: **29.04.2021 bis 03.06.2021** **17:45 – 19:15 Uhr, jeweils Donnerstag**

Anmeldungen bitte unter:

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713 754, 03876/713 126
oder kvhs@lkprignitz.de