

Fachstelle Leben im Alter – SeniorenWegweiser VS

Sie haben noch Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an die Fachstelle Leben im Alter. Wir sind gerne für Sie da und informieren und beraten Sie!

Fachstelle Leben im Alter

Rietstraße 8, 78050 Villingen-Schwenningen

☎ 07721 / 82-2156

✉ lebenimalter@villingen-schwenningen.de

<https://www.villingen-schwenningen.de/senioren/fachstelle-leben-im-alter/>

Ihr ausgewähltes Angebot

Ganzkörpertraining & Balance: Sicher in Bewegung

Anschrift

Dattenbergstr. 24
78050 Villingen-Schwenningen

Veranstaltungsort

Villingen

Träger / Einrichtung / Organisation

vhs Villingen-Schwenningen

Zeitlicher Umfang

Wöchentlich

Kontakt

Lisa Hahn

vhs.programmentwicklung@villingen-schwenningen.de

07720 / 82 2279

<https://vhs.villingen-schwenningen.de/>

Unser Angebot für Sie

In diesem abwechslungsreichen Kurs kombinieren die Teilnehmenden sanftes Ganzkörpertraining mit effektiven Balanceübungen. Sie stärken die Tiefenmuskulatur, fördern die Koordination und bringen mit spielerischen Gehirnjogging-Elementen Bewegung in den Kopf. Der Fokus liegt auf der Ganzkörperkoordination, der Stärkung der tiefen Rumpfmuskulatur und dem Zusammenspiel von Kopf und Körper. Sie lernen effektive und gezielte Bewegungsmuster kennen, und stärken ihre wichtigsten Muskelgruppen. Für alle, die aktiv und mit Elan ihre Freizeit genießen möchten. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für ältere Menschen oder Menschen, die nach langer Sportpause wieder in die Bewegung kommen möchten.

Anmeldung

Anmeldung bei der vhs Villingen-Schwenningen online, telefonisch oder vor Ort.

Kosten

99€ für 6 Termine

Weitere Hinweise

6 Termine ab dem 15.10.2026

Art des Angebots: Sport + Bewegung

Sprachen: Deutsch

Zeitlicher Umfang: Wöchentlich