





Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Themengebiet	Allgemeine Bildung
Inhalt/Beschreibung	<p>Zertifizierter Präventionskurs</p> <p>Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohlthuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert.</p> <p>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badetuch und warme Socken</p>
Lernziel	<p>Kräftigung von Herz und Kreislauf</p> <p>Kennenlernen von verschiedenen Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit</p>
Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	12 Tag(e)
Termin	02.09.2020 - 09.12.2020 weitere Termine auf Anfrage
Anmeldeende	19.08.2020
Bemerkungen zum Termin	12 x Mi 11:00 - 12:00 Uhr, nicht am 23.09., 30.09. und



Bildungsanbieter



Volkshochschule EHM WELK Schwerin

-  [0385 59127-10](tel:03855912710)
-  0385 59127-22
-  info-vhs@schwerin.de
-  <http://www.vhs-schwerin.de>

Ansprechpartner

- Silvia Junge**
- Fachbereich Kultur, Gesundheit
-  [0385 59127-18](tel:03855912718)
 -  SJunge@schwerin.de


Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-Vorpommern

anerkanntes Qualitätsmanagementsystem

LQW

Veranstaltungsort

Volkshochschule EHM WELK Schwerin

-  Puschkinstraße 13
19055 Schwerin
Deutschland




	07.10.20
Mindestteilnehmeranzahl	8
Maximale Teilnehmerzahl	10
Teilnahmegebühr	74,90 € <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Dozent	Gerd Weber, Diplom Sportlehrer, Trainer


Kurs manuell aktualisiert am 13.07.2020

 [0385 59127-10](tel:0385 59127-10)

 Schelfschule, Aula

 0385 59127-22

 info-vhs@schwerin.de

 <http://www.vhs-schwerin.de>

Barrierefreier Zugang

Ja

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0