

Bewegung und Entspannung in Genthin Haus „Klein MuBi“, Große Schulstr. 7

Ab Dienstag, den 24.09.2024, 10 Termine

Fit + Beweglich mit 50Plus

Ein Bewegungskurs für alle Interessierten, die unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand oder Krankheitsbild durch Eigeninitiative ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern wollen. Der Kurs eignet sich für jedes Alter und fördert neben der Beweglichkeit auch die Körperwahrnehmung. Vom Muskelaufbau bis zur Entspannung bieten die Übungseinheiten alles, um neben aktivem Körpertraining auch innerlich zur Ruhe zu kommen.

Ab Donnerstag, den 26.09.2024, 10 Termine

Antistress Kurs- Entspannung für Körper und Seele


Qi Gong, Yoga, Autogenes Training! Im Kurs hat alles Platz, was dem Alltagsstress entgegenwirkt. Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit im Bereich des ganzen Körpers tragen dazu bei, gelassener zu werden. Auch Phantasiereisen sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Es geht nicht allein darum, dem Körper Gutes zu tun, sondern auch den Geist zu beruhigen. Im Kurs finden sie heraus, welche Form der Entspannung und Stressbewältigung die für sie richtige ist. Vermittelt werden Elemente aus Autogenem Training, Yoga und Qi Gong und Methoden, die vermitteln, wie sich Stress durch eine bewusste Gestaltung des Tages reduzieren oder vermeiden lässt.

Wir können Ihnen beide Kurse an zwei Zeiten anbieten! Die Kurse sollen jeweils von 9:45 bis 10:45 Uhr sowie von 11:00 bis 12:00 Uhr laufen. Bei Ihrer Anmeldung nenne Sie uns bitte Ihre Wunschzeit.

Um Anmeldung wird gebeten. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und melden Sie an!



Landkreis Jerichower Land
KVHS Jerichower Land
Magdeburger Str. 24-26
39288 Burg



Tel.: 03921 9494300
E-Mail: kvhs@lkjl.de
www.kreisvolkshochschule-jl.de