

PRESSEMITTEILUNG 175

vom 14.04.2021

Freie Plätze an der Kreisvolkshochschule

Qigong - Online

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Lernen Sie leichte und praktische Übungen, um die Konzentration und Merkfähigkeit zu schulen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Gleichzeitig werden der Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit gefördert und das führt zu einem besseren Körpergefühl. Die Qigong Übungen können Sie allein zu Hause, im Liegen, Sitzen und Gehen unbedenklich anwenden.

Termine: 03.05.2021 bis 07.06.2021 18:00 – 19:30 Uhr, jeweils Montag
 06.05.2021 bis 10.06.2021 18:00 – 19:30 Uhr, jeweils Donnerstag

Hatha - Yoga – Online

Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit und beinhaltet u. a. eine Reihe von Körperübungen (Asanas), die der Gesunderhaltung des ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper und Seele dienen.

Termine: 03.05.2021 bis 07.06.2021 17:00 – 18:30 Uhr, jeweils Montag
 03.05.2021 bis 07.06.2021 18:45 – 20:15 Uhr, jeweils Montag
 05.05.2021 bis 02.06.2021 17:00 – 18:30 Uhr, jeweils Mittwoch
 06.05.2021 bis 10.06.2021 18:00 – 19:30 Uhr, jeweils Donnerstag

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, rückengerechte 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 1753
oder kvhs@lkprignitz.de