

## **PRESSEMITTEILUNG 245**

vom 26.05.2021

### **Neue Kurse an der Kreisvolkshochschule Prignitz**

#### **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 rückerchonende Körperhaltungen, rückergerichte 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: 14.06.2021 bis 12.07.2021 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: 17.06.2021 bis 15.07.2021 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](mailto:kvhs@lkprignitz.de)