

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 04 25

Gesund altern – ein Update zum Seniorensport

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

So divers sich die Gesellschaft der heutigen Zeit in vielen Gebieten darstellt, so unterschiedlich sind auch die Erwartungen und Ansprüche der „Golden Ager“, die Generation der Babyboomer aktuell repräsentieren. Mit der einen „Seniorengymnastik“ sind die Interessen und Ziele dieser Generation nur unzureichend abgedeckt. Es bedarf daher individueller und unterschiedlicher Übungen und Kursangebote, die am Puls der Zeit liegen. Dieser Workshop bietet in Theorie und überwiegend Praxis vielfältige Übungs-ideen für die Kerntrainingsbereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination / Gedächtnistraining und Entspannung.

- Termin:** Samstag, 30. August 2025, 10 – 17 Uhr
- Ort:** vhs Ludwigshafen
- Referent*in:** Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 17. August 2025