

X0302334 Mobility Training meets Entspannung: Wartungsarbeit für den Körper

Beginn	Montag, 20.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Anke Langer
Informationen	Sportbekleidung, Matte und ein Getränk. Der Kurs wird über Google Meet angeboten. Bitte beachten Sie: Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldeschluss und bei Zusage des Kurses. Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit die Veranstaltung pünktlich starten kann. Bei einer Anmeldung zu einem Onlinekurs nach Anmeldeschluss, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.
Kursort	Virtueller Klassenraum, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Erleben Sie die wohltuende Verbindung von gezieltem Mobility-Training und entspannenden Übungen. In diesem Kurs fördern langsame, dynamische Bewegungen die Beweglichkeit von Muskeln, Bändern und Gelenken. Durch ergänzende Dehnübungen – statisch wie dynamisch – werden Haltung, Koordination und Mobilität gestärkt. Das Training kann zudem unterstützend bei Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen wirken. Abgerundet werden die Kurseinheiten i.d.R. mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Wenn Sie sich nach Kursbeginn anmelden, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die Zugangsdaten zu erhalten (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
27.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
10.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
17.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
24.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
01.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
08.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
15.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
12.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum
19.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Virtueller Klassenraum

[zur Kursdetail-Seite](#)