

PRESSEMITTEILUNG 261

vom 31.05.2021

Noch freie Plätze in den Online-Sommerkursen

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: 09.06.2021 bis 30.06.2021 17:00 – 18:30 Uhr, jeweils Mittwoch
 14.06.2021 bis 12.07.2021 18:45 – 20:15 Uhr, jeweils Montag

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.

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.

Termine: 17.06.2021 bis 15.07.2021 17:45 – 19:15 Uhr, jeweils Donnerstag

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.

Termine: 24.06.2021 bis 22.07.2021 18:00 – 19:30 Uhr, jeweils Donnerstag
 28.06.2021 bis 26.07.2021 18:00 – 19:30 Uhr, jeweils Montag

Anmeldungen bitte unter:

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713 754, 03876/713 126

oder kvhs@lkprignitz.de