

Jetzt schon vormerken!
Schöne Kurse nach den Sommerferien:

Einführung in die positive Psychologie
Kursstart: 29. August 2023

Am Ende des Trainings...

- wissen Sie, was Sie glücklicher macht, Ihr Wohlbefinden steigert und Ihr Leben erfüllt.
- haben Sie individuell alltagstaugliche und bewährte Übungen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens kennengelernt.
- wissen Sie, wie Sie Ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken.

Kurstermine: dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Fit mit Tabata
Kursstart: 7. September 2023

Wer hat Lust auf dieses kurzweilige und intensive Intervalltraining, das auch noch richtig Spaß macht? Tabata wurde in den 1990er Jahren vom Japaner Izumi Tabata entwickelt. Die Basis bilden vier Minuten hochintensives Training, wobei die großen Muskelgruppen bzw. möglichst viele Muskeln beansprucht werden.

Ein typischer Tabata-Ablauf sieht so aus: 8 Intervalle; jeweils 20 Sekunden Übung, dann 10 Sekunden Pause. Und das Beste: Tabata macht unwahrscheinlich viel Spaß und ist es für jedes Fitnesslevel geeignet. In diesem hochintensiven Intervalltraining wird die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und Fett optimal verbrannt.

Kurstermine: donnerstags, 09.00 bis 09.45 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Runter vom Sofa und fit werden mit Power Walking
Kursstart: 7. September 2023

Power Walking ist genauso effektiv wie Joggen, aber schonender für die Gelenke. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist auch für Sportanfänger geeignet. Wichtig ist dabei die richtige Technik, die wir im Kurs gemeinsam erlernen. Beim Power Walking erreicht man eine Geschwindigkeit von 6 bis 7 km/h.

Es fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Stress wird reduziert, jeder gelaufene Meter steigert das Selbstwertgefühl, die allgemeine Stimmung verbessert sich. Power Walking macht den Kopf frei – also nichts wie raus!

Kurstermine: donnerstags, 10.00 bis 11.30 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Wir beraten Sie gern: