

Aktivitäten in Ludwigshafen

Verein, Organisation, Einrichtung:

Gesundheits- und Rehasportverein e.V.

Ansprechperson: Diana Gillmann

E-Mail: gesundheitundrehasport@gmail.com

Telefon / mobil 0176 56033707



Bewegungsangebot 1

Body und Mindtraining

Sportart: Ein ganzheitliches Programm zur Aufrechterhaltung der geistigen und körperlichen Fitness. Stärkung des Muskelapparats durch verschiedene Muskelkräftigungsübungen mit Hilfsmittel und Entspannung mit Yogaelementen. Zielgruppe: Alle Jugendliche und Erwachsene und Senioren Anspruch: Die Voraussetzungen zur Erhaltung eines gesunden Menschen. Dies bewirkt, dass die Ärzte und die Krankenkassen entlastet werden zugunsten des Bruttosozialprodukts und zur Förderung und Aufrechterhaltung der Selbständigkeit des Menschen. Dies wiederum verpflichtet den Teilnehmer zu einer gewissen Eigenverantwortung des täglichen Lebens und des Miteinanders im sozialen Bereich. Die dadurch entstehende Gruppendynamik fördert die soziale Komponente und vermittelt das Gefühl der Zusammengehörigkeit, eine gesunde Psyche hat immer positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. In der Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet, die zu einem positiven Wohlbefinden des einzelnen beitragen.

08.05.2025 16:00 - 16.45Uhr

15.05.2025 16:00 - 16.45Uhr

22.05.2025 16:00 - 16.45Uhr

05.06.2025 16:00 - 16.45Uhr

12.06.2025 16:00 - 16.45Uhr

26.06.2025 16:00 - 16.45Uhr

03.07.2025 16:00 - 16.45Uhr

10.07.2025 16:00 - 16.45Uhr

17.07.2025 16:00 - 16.45Uhr

24.07.2025 16:00 - 16.45Uhr

31.07.2025 16:00 - 16.45Uhr

07.08.2025 16:00 - 16.45Uhr

14.08.2025 16:00 - 16.45Uhr

21.08.2025 16:00 - 16.45Uhr

28.08.2025 16:00 - 16.45Uhr

Petersstraße 29

67065 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 2

Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen

Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen zur Aufrechterhaltung des Stützapparates Individuell auf die einzelnen Problematiken der Teilnehmenden erstellt Im Kurs abgesprochen und individuell durch den Trainer die Übungen mit den Teilnehmern vor Ort durchgeführt. Zielgruppe: Die Gruppenzusammensetzung beinhaltet die unterschiedlichsten Krankheitsbilder mit gegebenenfalls Menschen, welche die Übungen nur sitzend ausführen können.

14.05.2025 12:00 - 13:00 Uhr

21.05.2025 12:00 - 13:00 Uhr

28.05.2025 12:00 - 13:00 Uhr

04.06.2025 12:00 - 13:00 Uhr

11.06.2025 12:00 - 13:00 Uhr

18.06.2025 12:00 - 13:00 Uhr

25.06.2025 12:00 - 13:00 Uhr

02.07.2025 12:00 - 13:00 Uhr

20.08.2025 12:00 - 13:00 Uhr

27.08.2025 12:00 - 13:00 Uhr

03.09.2025 12:00 - 13:00 Uhr

10.09.2025 12:00 - 13:00 Uhr

17.09.2025 12:00 - 13:00 Uhr

Raiffeisenstraße 24

67071 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 3

Fit durch Aquasport

Aquagymnastik ist eine tolle Form des Trainings, bei der man im Wasser Übungen macht, um fit zu bleiben. Sie ist besonders schonend für die Gelenke, weil das Wasser den Körper trägt und den Auftrieb bietet. Das macht sie ideal für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die ihre Muskeln stärken, die Beweglichkeit verbessern oder einfach nur Spaß haben möchten. Außerdem ist Aquagymnastik erfrischend und kann auch sehr entspannend sein. Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene jeglichen Alters

13.05.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

20.05.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

27.05.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

02.09.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

09.09.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

16.09.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

23.09.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

30.09.2025 17.45Uhr und 18.30Uhr

Erich-Reimann-Straße 5

67061 Ludwigshafen