

242A73120

Rückenfit

Beginn	Dienstag, 17.09.2024, 10:45 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Carmen Lott
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, weiche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, Handtuch und ein kleines Kissen.
Kursort	vhs-Z.TanzRaum 1.OG., Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Angebot der vhs ab 60

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

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. Gelenk- und rükkenschonende Körperhaltungen, rükkengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit werden Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
24.09.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
01.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
08.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
22.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
05.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
12.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
19.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
26.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
03.12.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
10.12.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
17.12.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: info@vhs-sb.de

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb