

242A73171

Rückenfit in Walldorf

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 19.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr |
| Kursgebühr | 72,00 € |
| Dauer | 12 Termine |
| Kursleitung | Jasmin Klary |
| Informationen | Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Socken. |
| Kursort | WA-Ev.Gem.Saal , Schulstr. 4, 69190 Walldorf |

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 rüchenschonende Körperhaltungen, rückengerechte 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 |
|------------|-------------------|---|
| 19.09.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 26.09.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 10.10.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 17.10.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 24.10.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 07.11.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 14.11.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 21.11.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 28.11.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 05.12.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 23.01.2025 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 30.01.2025 | 10:00 - 11:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |

[Kurs-Details online ansehen](#)

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