

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