

242M63603

## Rückenfit

Beginn	Montag, 16.09.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Claudia Wagner
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.
Kursort	Vereinsraum, Pestalozzistr. 14, 69234 Dielheim

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 wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
23.09.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
30.09.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
07.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
14.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
21.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
04.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
11.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
18.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
25.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
02.12.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
09.12.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14

[Kurs-Details online ansehen](#)

69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)

Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)

Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)

AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)