241A33430

Gezielte Gymnastik bei Hüft- und Kniegelenksbeschwerden

Beginn	Dienstag, 04.06.2024, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	30,50 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Gerd Prolingheuer
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch, weiche Turnschuhe und evtl. kleines Kissen.
Kursort	vhs-Z.TanzRaum 1.OG., Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Angebot der vhs ab 60

Angesprochen sind alle, die unter chronischen Hüft- und Kniegelenksbeschwerden mit einhergehender Muskelschwäche der Beine leiden. Mit gezielten Übungen werden geschwächte Muskelpartien gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Sie lernen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Da immer der ganze Bewegungsapparat betroffen ist, werden auch die angrenzenden Körperteile berücksichtigt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.06.2024	16:15 - 17:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
11.06.2024	16:15 - 17:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
18.06.2024	16:15 - 17:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
09.07.2024	16:15 - 17:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
16.07.2024	16:15 - 17:15 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