

241A33443

## Gezielte Gymnastik bei Hüft- und Kniegelenksbeschwerden

Beginn	Montag, 03.06.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	30,50 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Gerd Prolingheuer
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, weiche Turnschuhe, Handtuch und evtl. kleines Kissen.
Kursort	Vereinsraum, Pestalozzistr. 14, 69234 Dielheim

### 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
03.06.2024	17:15 - 18:15 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
10.06.2024	17:15 - 18:15 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
17.06.2024	17:15 - 18:15 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
08.07.2024	17:15 - 18:15 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
15.07.2024	17:15 - 18:15 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
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)