

241A73195

ZPP: Rückenfit

Beginn	Montag, 26.02.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ulrike Merx
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.
Kursort	Mehrzweckraum, Schulstr. 6, 69242 Mühlhausen

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 rückenschonende 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
26.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
04.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
11.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
18.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
08.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
15.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
22.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
29.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
06.05.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
03.06.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
24.06.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6
08.07.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Mühlhausen, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6

[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