

261M67697

## Rückenfit

Beginn	Donnerstag, 12.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Claudia Wagner
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, kleines Kissen und Sportschuhe.
Kursort	Rauenbg., Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 69231 Rauenberg

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 werden erweitert. Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
19.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
26.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
16.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
23.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
30.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
07.05.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
11.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
18.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
25.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
02.07.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
09.07.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str

[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)