

## X0302336 Rückentraining und Pilates

Beginn	Donnerstag, 11.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Christa Zimmermann
Informationen	Handtuch (mind. 70x140 cm groß), Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk, ein Knie-Unterlagerungskissen oder 2. kleines Handtuch; optional (aus hygienischen Gründen empfohlen): einen eigenen Redondoball (22 cm / oder anderen aufblasbaren Ball dieser Größe), Theraband (individuelle Stärke und Länge) sowie ein Paar 1 kg-Hanteln
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Kurs bietet die Kombination von klassischer Rückengymnastik mit den Pilates-Prinzipien und -Übungen ein effektives Training. Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampte Muskeln zurückzuführen. Mit Hilfe gelenkschonender Lockerungs-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen trainieren Sie die Muskulatur neben der Wirbelsäule, zudem Bauch-, Schulter- und Hüftmuskeln bis hin zur Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dieser Präventionskurs ist geeignet für alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhaftes Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
18.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
23.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
30.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
06.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
13.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
20.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
27.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
04.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
11.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)