

## X0302338 Rückentraining und Pilates

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Christa Zimmermann
Informationen	eigene rutschfeste Matte, 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	DLS, Hauptstraße 45, 65812 Bad Soden

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, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
10.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
17.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
24.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)