

## X0303302 In Bewegung bleiben! Fit & beweglich trotz Rheuma und Arthrose

Beginn	Freitag, 24.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Barbara Frank
Informationen	Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, ein großes Handtuch, Getränk, eventuell ein Nackenkissen
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Arthrose und rheumatische Gelenkerkrankungen haben häufig Schonhaltungen und noch weniger Bewegung zur Folge. In diesem Kurs stehen Übungen zur Haltungsschulung, zum Muskelaufbau und zur Dehnung im Mittelpunkt. Mit Hilfe verschiedener Trainingsgeräte (Faszienrollen, Bälle, Therabänder u.a.) können so die allgemeine Fitness, Koordination und Stabilität verbessert werden. Zugleich soll dieser Kurs mehr Freude an Bewegung im Alltag vermitteln. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ist und keinen Arztbesuch ersetzt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
31.10.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
07.11.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.11.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
21.11.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.11.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.12.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
12.12.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.12.2025	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.01.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)