

Y0302104 Rückentraining und Pilates

Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	89,00 €
Dauer	12-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)
Kursort	, ,

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
05.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)