

Y0302104 Rückentraining und Pilates

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 26.02.2026, 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 | vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------|
| 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 |
| 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 |
| 11.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 18.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |

[zur Kursdetail-Seite](#)