

Y0302143 Rückentraining

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Angelika Rohde
Informationen	Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, eine kleine Flasche Wasser
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Ein starker Rücken ist die beste Unterstützung im Alltag. Mit funktioneller Rückengymnastik, gezieltem Muskelaufbau und Lockerungsübungen für verspannte Muskulatur wird die Rückengesundheit gefördert und ein Ausgleich zu einseitigen Belastungen geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen zu rückenfreundlichem Verhalten helfen, Bewegungen bewusster und gesünder auszuführen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rückentraining kennenlernen oder ihre Übungspraxis vertiefen möchten. Dieses Angebot ersetzt keine physiotherapeutische Behandlung. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
31.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
14.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
05.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)