

Y0302146 Rücken- und Gelenktraining

Beginn	Donnerstag, 19.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	79,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Morgana Thun
Informationen	Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs werden weiche, fließende Bewegungen vermittelt, die darauf abzielen, Rücken und Gelenke beweglich und schmerzfrei zu halten. Die Übungen fördern die Entspannung der Muskulatur, lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität des gesamten Körpers. Gleichzeitig werden die Stabilität und die Mobilität der Gelenke gestärkt, sodass alltägliche Bewegungen leichter und angenehmer werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv unterstützen und ihre Beweglichkeit langfristig erhalten möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
05.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
07.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)