

## Y0303101 In Bewegung bleiben! Fit & beweglich trotz Rheuma und Arthrose

Beginn	Dienstag, 10.02.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Barbara Frank
Informationen	Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, ein großes Handtuch, Getränk, eventuell ein Nackenkissen
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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
10.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
03.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
14.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02