

## Y0303102 In Bewegung bleiben! Fit & beweglich trotz Rheuma und Arthrose

Beginn	Freitag, 06.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Barbara Frank
Informationen	Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, ein großes Handtuch, Getränk, eventuell ein Nackenkissen
Kursort	, ,

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
06.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
20.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
20.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
08.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)