

Z0301327 Rückenfit - einfach gemacht

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 12:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Marianne Hartmann
Informationen	Bequeme (warme Sport-)Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk. ggf. Schreibmaterial für Notizen.
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Einfache Übungen aus der Gymnastik und dem Yoga stärken, dehnen und entspannen den Körper und Geist, insbesondere den Rücken. Diese Übungen tragen erheblich zum Wohlbefinden bei. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen, und auch an Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ist. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2026	12:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
08.09.2026	12:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
15.09.2026	12:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.09.2026	12:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)