Z0302302 Rückentraining und Pilates

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Christa Zimmermann
Informationen	eigene rutschfeste Matte, Handtuch (mind. 70x140 cm groß), Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk, ein Knie-Unterlagerungskissen oder 2. kleines Handtuch; optional (aus hygienischen Gründen empfohlen): einen eigenen Redondoball (22 cm / oder anderen aufblasbaren Ball dieser Größe), Theraband (individuelle Stärke und Länge)
Kursort	DLS, Hauptstraße 45, 65812 Bad Soden

In diesem Kurs bietet die Kombination von klassischer Rückengymnastik mit den Pilates-Prinzipien und -Übungen ein effektives Training. Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampfte Muskeln zurückzuführen. Mit Hilfe gelenkschonender Lockerungs-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen trainieren Sie die Muskulatur neben der Wirbelsäule, zudem Bauch-, Schulter- und Hüftmuskeln bis hin zur Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dieser Präventionskurs ist geeignet für alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
23.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
07.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
14.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
21.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
28.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
04.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
11.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
18.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
25.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal

zur Kursdetail-Seite