

Z0302343 Rückenfit - Rückenkräftigung

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	89,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Angelika Rohde
Informationen	Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, eine kleine Flasche Wasser. Hinweis: Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anerkannt. Voraussetzung für eine Kostenerstattung ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden.
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Hinweis: Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anerkannt. Voraussetzung für eine Kostenerstattung ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
15.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
01.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)