

Z0302346 Rücken- und Gelenktraining

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Morgana Thun
Informationen	Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk. Der Kurs wird über Zoom angeboten. Bitte beachten Sie: Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldeschluss und bei Zusage des Kurses. Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit die Veranstaltung pünktlich starten kann.
Kursort	Virtueller Klassenraum, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs werden weiche, fließende Bewegungen vermittelt, die darauf abzielen, Rücken und Gelenke beweglich und schmerzfrei zu halten. Die Übungen fördern die Entspannung der Muskulatur, lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität des gesamten Körpers. Gleichzeitig werden die Stabilität und die Mobilität der Gelenke gestärkt, sodass alltägliche Bewegungen leichter und angenehmer werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv unterstützen und ihre Beweglichkeit langfristig erhalten möchten.

Wenn Sie sich nach Kursbeginn anmelden, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die Zugangsdaten zu erhalten (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
02.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
09.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
16.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
23.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
30.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
21.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
28.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
04.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
11.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
18.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
25.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
02.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
09.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
16.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum
13.01.2027	19:15 - 20:15 Uhr	Virtueller Klassenraum

[zur Kursdetail-Seite](#)