

Z0302351 Feierabend-Training für Vielsitzer

Beginn	Montag, 14.09.2026, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Nadine Schafiyha
Informationen	Bequeme Kleidung, Socken oder Rutschsocken.
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Sie arbeiten den ganzen Tag im Sitzen und fühlen sich am Abend verspannt? Auch am Morgen zwickt der untere Rücken, vielleicht auch der Nacken, und der „Mausarm“ ist Ihnen ebenfalls ein Begriff? In diesem Kurs durchbluten und mobilisieren wir gezielt die Körperpartien, die bei langem Sitzen besonders belastet werden. Sanfte Dehnungen und Mobilisationsübungen für Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke stehen ebenso im Fokus wie eine ausgewogene Ganzkörperkräftigung. Die Intensität passen wir so an, dass Sie entspannt statt verspannt in den Feierabend starten können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.09.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.09.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.09.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)