

## Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	251GR0012
Beginn	Freitag, 25.04.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	65,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Silvia Frey

Durch einseitige, alltägliche Belastungen der Muskulatur, Bewegungsmangel und Stress kann ein muskuläres Ungleichgewicht entstehen, das auf Dauer zu Verschleißerscheinungen führen kann. Ziel der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik ist, das muskuläre Gleichgewicht zu erhalten bzw. zu verbessern, um Rückenbeschwerden entgegen zu wirken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.06.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
13.06.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.06.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.06.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung