

Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	252GR0122
Beginn	Dienstag, 08.07.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	41,00 €
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
- Verbesserung der Körperhaltung
 - Schmerzlinderung
 - tiefen Muskulatur stärken
 - Prävention für den Alltag und Alltagsbewegungen

- Methoden
- Kräftigungsübungen
 - Dehnungsübungen
 - Koordinationsübungen
 - Entspannungstechniken
- Mitzubringen:
- bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die ihre Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.08.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung