Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	252GR0132
Beginn	Dienstag, 19.08.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	56,88 €
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
19.08.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
26.08.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
07.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung