

# Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	252GR0222
Beginn	Freitag, 07.11.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	49,00 €
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
07.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung