

# Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	261GR0142
Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 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

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
13.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung