

Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	261GR0222
Beginn	Freitag, 16.01.2026, 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
16.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
30.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
13.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung