

Präventives Rückentraining und Nackenschule

Kursnummer	261GR0232
Beginn	Freitag, 10.04.2026, 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
10.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung