

Sommerspezial: Rückenfit 50+''

Kursnummer 27Z241108

Beginn Dienstag, 20.07.2027, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 70,00 €

Rückenschmerzen sind leider eine Volkskrankheit und fast jeder Erwachsene kann ein Lied davon singen. Mit Rückenfit 50+ können Sie gezielt Ihrem Rücken etwas Gutes tun, denn regelmäßige Bewegung und die richtigen Übungen halten ihn fit und leistungsfähig. Rückenfit 50+ ist ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt: wenn Ihr Rücken und Ihre Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Rückenfit 50+ kräftigt mit gezielten Übungen sowohl die Muskulatur Ihres Rückens als auch die Bauchmuskeln als Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln von Gesäß und Oberschenkeln angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen. Die Übungen werden teilweise im Stehen sowie in verschiedenen Positionen auf der Matte durchgeführt. Dabei kommen verschiedene Kleingeräte wie der Pilatesball, die Rolle oder Kleinhanteln uvm. zum Einsatz.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.07.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.07.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.08.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.08.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.08.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.08.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.08.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)