

Fit durch den Sommer: Starker Rücken

Kurs-Nr.:	W41125R
Leitung:	Alina Bartsch
Kursort:	Rüdesheim, Familienzentrum Aulhausen
Dauer:	7 Tag(e) / 7,00 UE
Gebühr:	41,50 €
Kurstermin:	Dienstag 27.06.2023 - 08.08.2023 19:25 - 20:10 Uhr

Beim Rückenfit-Kurs geht es darum, den Rücken und die Bauchmuskulatur zu stärken. Oftmals wird im Alltag die Erhaltung des Gleichgewichts vernachlässigt, welches mit fortschreitendem Alter sehr wichtig ist, gerade aus dem Hintergrund der "Sturzprophylaxe". Deshalb wird in diesem Kurs die Beweglichkeit gefördert und Kräftigungs- und Balanceübungen werden eingebaut. Ziel ist es, die Wirbelsäule zu mobilisieren, Verspannungen zu lösen und den Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten und zu fördern. Am Ende des Trainings finden Dehn- und Entspannungsübungen statt.

Anmeldungen, Fragen oder Anregungen zu diesem Angebot werden von der Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus gerne unter der Telefonnummer 06128-9277-39 entgegen genommen. Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-rtk.de.