

## 251-S3M053 Rückenfit - Beweglichkeit und Kraft für einen gesunden Rücken

Beginn	Dienstag, 29.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Manuela Preussler-Müller
Mitzubringen	Gymnastikmatte, feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk
Kursort	VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

### Rückenfit - Beweglichkeit und Kraft für einen gesunden Rücken

Körperliche Arbeit belastet den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere unseren Rücken. Ein Übungsprogramm speziell für den oberen und unteren Rücken gibt uns die Möglichkeit, dort zu kräftigen, wo wir schwach sind und zu dehnen, wo wir verspannt sind.

Ziel ist es:

- Fehlhaltungen zu verbessern und Rückenschmerzen zu lindern
- unsere Rückenmuskulatur zu stärken
- Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen
- Die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren
- Unser Wohlbefinden und unsere körperliche Fitness zu steigern

### Termine

Datum		Ort
29.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
06.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
13.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
20.05.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)