

# Rücken-Fitness

Kursnummer	252N241108
Beginn	Donnerstag, 11.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Carola Muth
Kursentgelt	72,00 €

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung!

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
25.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
30.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
06.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
13.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
20.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
04.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
11.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)