

# Rücken-Fitness

Kursnummer 26L241103

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 140,00 €

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 medizinische Behandlung!

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

22.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

29.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

05.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

19.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

26.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

05.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

12.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

19.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

26.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

16.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

23.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

30.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

07.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

21.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

28.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

11.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

18.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

25.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

02.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

09.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

16.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Rücken-Fitness

Kursnummer 26L241103

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 140,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)