

# Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26L241103

---

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

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

Dozent Julia Blum

---

Kursentgelt 134,00 €

---

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

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](#)