

Rücken-Fitness

Kursnummer 26L241104

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Julia Blum

Kursentgelt 87,00 €

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

10.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

24.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

01.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

05.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

12.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

19.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

03.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

10.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)