

Rücken-Fitness

Kursnummer 26L241105

Beginn Freitag, 02.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Jannik Heimerich

Kursentgelt 54,00 €

Willkommen bei unserem Rückenfitkurs. In der Gruppe trainieren und mobilisieren wir unseren Körper, um Verspannungen und Rückenschmerzen den Kampf anzusagen! Zwischendurch lernen wir auch das eine oder andere über unseren Bewegungsapparat. Besonders geeignet für Menschen, die im Alltag viel sitzen und/oder regelmäßig von unspezifischen Rückenschmerzen betroffen sind.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

02.10.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.10.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.10.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.11.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

13.11.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.11.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.11.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

04.12.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)