

# Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26N241106

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

Dozent Tobias Daniels

---

Kursentgelt 147,00 €

---

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

---

19.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

26.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

02.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

09.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

23.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

02.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

09.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

16.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

23.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

13.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

20.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

27.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

04.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

11.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

18.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

01.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

08.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

15.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

22.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

29.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

06.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

13.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)