

Rücken-Fitness

Kursnummer 26N241108

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 127,00 €

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

22.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

29.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

05.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

05.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

12.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

19.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

26.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

16.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

23.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

30.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

07.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

21.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

28.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

11.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

18.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

25.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

02.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

09.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

16.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)