Rücken-Fitness

Kursnummer 26N241110

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Carola Muth

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 ärztliche oder krankengymnastische Behandlung!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite