Rücken-Fitness

Kursnummer 26N241111

Beginn Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Marlen Müller

Kursentgelt 74,00 €

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
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
21.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite