

Rücken-Fitness

Kursnummer 26N241111

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

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Marlen Müller

Kursentgelt 80,00 €

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

09.11.2026 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](#)