

Rücken-Fitness

Kursnummer 26P241111

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

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Ursula Seidenath-Strupp

Kursentgelt 140,00 €

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 Porz, Raum 115

29.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

05.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

19.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

26.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

05.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

12.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

19.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

26.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

16.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

23.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

30.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

07.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

21.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

28.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

11.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

18.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

25.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

02.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

09.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

16.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)