

# Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26P241111

---

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

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

---

Dozent Ursula Seidenath-Strupp

---

Kursentgelt 134,00 €

---

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

---

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](#)