

Rücken-Fitness

Kursnummer 26P241112

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

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Ursula Seidenath-Strupp

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

10.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

17.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

24.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

01.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

08.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

05.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

12.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

19.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

26.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

03.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

10.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

17.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)