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