

Rücken-Fitness

Kursnummer 26W241109

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 132,00 €

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! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

23.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

30.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

07.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

14.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

04.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

11.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

18.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

25.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

02.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

09.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)