

Rücken-Fitness

Kursnummer 26W241110

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Katharina Michajlova

Kursentgelt 40,00 €

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

17.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

24.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

01.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

08.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

05.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)