

Rücken-Fitness

Kursnummer 26W241111

Beginn Donnerstag, 12.11.2026, 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

12.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

19.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

26.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)