

# Rückenfit 50+

---

Kursnummer 26Z241103

---

Beginn Dienstag, 21.07.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

---

Dauer 7 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent M.A. Sabine Köster

---

Kursentgelt 70,00 €

---

Rückenschmerzen sind leider eine Volkskrankheit und fast jeder Erwachsene kann ein Lied davon singen. Mit Rückenfit 50+ können Sie gezielt Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Regelmäßige Bewegungen und die richtigen Übungen tun Ihrem Rücken gut und erhalten Sie fit und leistungsfähig. Rückenfit 50+ ist ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Wenn Ihr Rücken und Ihre Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Rückenfit 50+ stärkt mit gezielten Übungen sowohl die Muskulatur Ihres Rückens als auch die Bauchmuskeln als natürliche Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkel angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

21.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

28.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

04.08.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

11.08.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

18.08.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

25.08.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

01.09.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)