

Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z241104

Beginn Freitag, 24.07.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 41,00 €

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

24.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

31.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.08.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.08.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.08.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.08.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)