

Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z241107

Beginn Mittwoch, 05.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 34,00 €

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!

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

05.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.08.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.09.2026 17:30 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)