

Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z241108

Beginn Freitag, 07.08.2026, 10:00 - 11:00 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

07.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.09.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)