

# Ein Samstag für meinen Rücken

## Es darf leicht und einfach sein

Kursnummer 26Z241138

Beginn Samstag, 25.04.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 27,00 €

Wer kennt ihn nicht, den geplagten Rücken und die Verspannungen im Nacken? Immer mal wieder meldet sich unser Körper mit Muskelschmerzen um uns zu signalisieren, dass etwas nicht stimmt. Häufig liegen die Ursachen für die Beschwerden in Bewegungsmangel und einseitiger Belastung. Das wissen wir alle mittlerweile, aber was tun? In diesem Seminar erfahren Sie was Ihr Körper Ihnen sagen will und wie Sie ihm antworten können. Sie erlernen ein individuelles Trainingsprogramm, das so kurz und kompakt ist, dass es in jeden Alltag passt! Außerdem erfahren Sie Möglichkeiten zur Selbstbehandlung und Entspannung. Mit Methoden aus der Physiotherapie, Pilates, Faszientherapie, Yoga und Entspannungstherapie können Sie sich einen „Selbsthilfe-Koffer“ packen, der Ihnen dauerhaft helfen kann Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

25.04.2026 11:30 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

# Ein Samstag für meinen Rücken

## Es darf leicht und einfach sein

Kursnummer 26Z241138

Beginn Samstag, 25.04.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 27,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)