

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26Z241306

Beginn Montag, 03.08.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 35,00 €

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

03.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

31.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)