

# Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z242101

Beginn Montag, 26.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Heide Eylert

Kursentgelt 134,00 €

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

26.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

02.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

09.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

23.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

02.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

09.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

16.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

23.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

13.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

20.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

08.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

22.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

29.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

06.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

13.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Nur für Frauen: Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26Z242101

---

Beginn Montag, 26.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Heide Eylert

---

Kursentgelt 134,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)