

Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z242102

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Hildegard Philipp

Kursentgelt 200,00 €

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

21.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

28.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

01.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

22.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

29.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

06.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

20.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

01.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

08.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)