

# Nur für Frauen: Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26Z242102

---

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

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 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, Raum 503

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

[zur Kursdetail-Seite](#)