

Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z242105

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Hildegard Philipp

Kursentgelt 130,00 €

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

09.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr

04.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)