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
28.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.11.2026	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