

Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z242106

Beginn Mittwoch, 22.07.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Hildegard Philipp

Kursentgelt 30,00 €

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

22.07.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.07.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.08.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)