

# Älter und aktiv: Rücken-Fitness

## Nur für Frauen

Kursnummer	26Z244100
Beginn	Montag, 26.01.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Dauer	20 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Heide Eylert
Kursentgelt	134,00 €

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
26.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
13.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
20.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
04.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
11.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
18.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
15.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
22.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
29.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
06.07.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

13.07.2026

14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)