

# Älter und aktiv: Rücken-Fitness

## Nur für Frauen

---

Kursnummer 26Z244100

---

Beginn Montag, 26.01.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

---

Dauer 19 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Heide Eylert

---

Kursentgelt 127,00 €

---

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, Raum 503

---

02.02.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

09.02.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

23.02.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

02.03.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

09.03.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

16.03.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

23.03.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

20.04.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

27.04.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

04.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

11.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

18.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

08.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

15.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

22.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

29.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

06.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

13.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)