

Älter und aktiv: Rücken-Fitness

Kursnummer 26Z244102

Beginn Mittwoch, 04.02.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Verena Djurevci

Kursentgelt 74,00 €

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
-------	---------	-----

04.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

11.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

18.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

25.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

04.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

11.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

18.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

25.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

15.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

22.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

29.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)