

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](#)