

# Älter und aktiv: Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26Z244103

---

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent 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

---

06.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

13.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

20.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

27.05.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

03.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

10.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

17.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

24.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

01.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

08.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

15.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Älter und aktiv: Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26Z244103

---

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Verena Djurevci

---

Kursentgelt 74,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)