

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](#)