Älter und aktiv: Rücken-Fitness

Nur für Frauen

Kursnummer 26Z244104

Beginn Montag, 21.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heide Eylert

Kursentgelt 80,00 €

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
21.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.12.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.12.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite