

Älter und aktiv: Rücken-Fitness

Nur für Frauen

Kursnummer 26Z244104

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

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heide Eylert

Kursentgelt 87,00 €

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

19.10.2026 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](#)