

Rücken-Fitness

Kursnummer 27P241112

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Ursula Seidenath-Strupp

Kursentgelt 147,00 €

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!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
21.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
28.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
11.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
18.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
25.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
04.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
11.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
18.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
08.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
15.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
22.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
29.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
13.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
20.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
03.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
10.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

17.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
24.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
01.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
08.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
15.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)