

Rücken-Fitness

Kursnummer 27W241112

Beginn Dienstag, 16.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 9 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 90,00 €

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
16.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
23.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
02.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
09.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
16.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
06.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
13.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
20.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
27.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)