

Rücken-Fitness

Kursnummer 27Z241110

Beginn Freitag, 15.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 9 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 60,00 €

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
15.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)