

Rücken-Fitness

Kursnummer 27Z241111

Beginn Freitag, 09.04.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 15 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 100,00 €

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
09.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)